

Κάψτε λίπος με μπαχαρικά -Τα 6 μυστικά της διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟΝ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΟ ΑΠΛΟ ΤΡΟΠΟ

Τα μπαχαρικά είναι αυτό το μαγικό συστατικό της κουζίνας που μπορεί να απογειώσει ή να καταστρέψει ένα φαγητό. Πέρα από νοστιμιά, κάποια από αυτά μπορούν να σας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα στη διατροφή και στην προσπάθειά σας να χάσετε βάρος.

Δεν υπόσχονται θαύματα, αλλά μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του μεταβολισμού σας, βάζοντας το δικό τους λιθαράκι.

Τσίλι

Το τσίλι είναι ένας εξαιρετικός σύμμαχος στην καύση λίπους. Εκτός από αυτό, μπορεί να περιορίσει την όρεξή σας, την ώρα που επιταχύνει τον μεταβολικό σας ρυθμό. Το μυστικό του; Τα καψαϊκινοειδή, τα οποία είναι χημικές ουσίες που είναι αποτελεσματικές στην απώλεια βάρους.

Τζίντζερ

Είτε φρέσκο είτε σε σκόνη το όφελος είναι το ίδιο. Η πιπερόριζα βοηθά στη μείωση των λιπαρών οξέων στο αίμα και ρυθμίζει το επίπεδο σακχάρου. Αυτό σημαίνει λιγότερες λιγούρες και πείνα. Στην Ασία, το τζίντζερ παραδοσιακά

χρησιμοποιείται για την διατήρηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Κουρκουμάς

Αυτό το αρωματικό μπαχαρικό χρησιμοποιείται σε παραδοσιακά ινδικά πιάτα. Περιέχει κουρκουμίνη, η οποία είναι γνωστή για τα οφέλη στην απώλεια βάρους. Οι μελέτες δείχνουν πως όχι μόνο βοηθά σε αυτό, αλλά εμποδίζει την αύξηση του λίπους μετά την απώλεια.

Σκόνη σκόρδου

Το σκόρδο είναι γεμάτο με αντιβακτηριακές και αντιμικροβιακές ενώσεις, που μπορούν να ενισχύσουν την απώλεια. Όπως αποδεικνύεται, μειώνει το βάρος και τον δείκτη μάζας σώματος στις γυναίκες. Προωθεί την καύση του λίπους και καταστέλλει την όρεξη. Επιπλέον, αυξάνει την θερμοκρασία του σώματος, κάτι που επιταχύνει τον μεταβολικό ρυθμό.

Κύμινο

Πέρα από πλούσιο άρωμα, αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους και την παχυσαρκία. Μια ιρανική μελέτη διαπίστωσε πως γυναίκες που έτρωγαν κύμινο ήταν σε θέση να μειώσουν την πρόληψη θερμίδων κατά 500. Επιπλέον, έχασαν 14,64% του σωματικού λίπους σε σύγκριση με εκείνες που δεν λάμβαναν.

Κανέλα

Στον μεταβολισμό της ζάχαρης 20 φορές πιο γρήγορα από το κανονικό βοηθά η κανέλα, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη του υπουργείου Γεωργίας. Παράλληλα, ρυθμίζει το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα αλλά και τη διάθεση. Η κανέλα, ακόμη, αναστέλλει τον σχηματισμό του αποθηκευμένου λίπους και ενεργοποιεί το σώμα.

Πηγή: iefimerida.gr