

لتقليل تناول الأطعمة الدسمة وإنقاص الوزن إليك الطريقة الفعالة



الخميس 21 يونيو 2018 09:06 م

اكتشف علماء من جامعة كولومبيا في نيويورك طريقة تقلل من الرغبة في تناول الأطعمة الدسمة والحلويات وتساعد على فقدان الوزن. وأجرى الباحثون تجربة شارك فيها متطوعون يعانون من الوزن الزائد، وطلب منهم تناول أطباق من الأطعمة غنية بالزنجبيل والفلفل الحار، كما تناول المشاركون شاي الزنجبيل طوال مدة التجربة. وتبين للعلماء أن المشاركين الذين تناولوا الزنجبيل بكافة أشكاله قلت لديهم الرغبة في تناول الحلويات والأطعمة المالحة والدهنية، كما لوحظ أن الذين شربوا شاي الزنجبيل شعروا بسرعة، رغم أكلهم كميات أقل من الطعام. وأرجع العلماء السبب لمثل هذه النتائج إلى احتواء الزنجبيل على مستوى عال من المكونات النشطة مثل الكابسيسين (مركب نشط موجود أيضا في الفلفل الحار).

وهذه المواد ترفع من درجة حرارة الجسم وتزيد من تدفق الدم والتعرق، وهذا ما يؤدي إلى حرق المزيد من السعرات الحرارية وينشط عملية الأيض، ما يساعد على حرق الدهون وفقدان الوزن.