30 Νοεμβρίου 2016

Για το κρύο: Τρεις τροφές που ανεβάζουν τη θερμοκρασία του σώματος

/ Γενικά Θέματα

Μπορεί ο καιρός να θυμίζει λίγο... άνοιξη και ας είμαστε στα πρόθυρα των Χριστουγέννων, αλλά, σύμφωνα με τους μετεωρολόγους μέσα στο επόμενο χρονικό διάστημα η αλλαγή θα είναι μεγάλη και θα έρθει ραγδαία. Και επειδή και φέτος πολλά

νοικοκυριά κάνουν μεγάλους περιορισμούς στην κατανάλωση ρεύματος και πετρελαίου, λόγω υψηλού κόστους, είναι καλό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι για να ζεσταθείτε όταν κάνει κρύο.

Ένας από αυτούς είναι η διατροφή. Υπάρχουν τροφές που αυξάνουν με φυσικό τρόπο τη θερμοκρασία του σώματος. Δείτε μερικές από αυτές:

Τζίντζερ (πιπερόριζα)

Το τζίντζερ παίρνει την πικάντικη γεύση του και τη θερμογενετική του ιδιότητα από το συνδυασμό δύο χημικών ενώσεων: της ζιγγίβερης και της σογκαόλης. Πολλοί άνθρωποι έχουν διαπιστώσει ότι το τζίντζερ προσφέρει ανακούφιση από πονοκεφάλους και πεπτικά προβλήματα, αλλά λίγοι γνωρίζουν ότι μπορεί επίσης να παίξει μεγάλο ρόλο στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος σε μια κρύα μέρα. Για επιπλέον ζεστασιά, δοκιμάστε ένα φλιτζάνι με τσάι από τζίντζερ.

Λάδι καρύδας

Το λάδι καρύδας σίγουρα δεν είναι μια χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (μία κουταλιά της σούπας περιέχει 117 θερμίδες και 13,6 γραμμάρια λίπους), αλλά τα λιπαρά του οξέα είναι πολύτιμα για την υγεία σας, συμπεριλαμβανομένης της ενίσχυσης του ανοσοποιητικού, της ταχύτερης επούλωσης τραυμάτων και της απώλειας βάρους. Αλλά γνωρίζετε ότι το καρυδέλαιο έχει και θερμογόνες ιδιότητες που το καθιστούν μοναδικό στις χαμηλές θερμοκρασίες;

Πράσινο τσάι

Χάρη στο υψηλό επίπεδο καφεΐνης, μια καυτή κούπα πράσινο τσάι θα σας ανεβάσει και θα σας ζεσταίνει. Μαζί με τα φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά που περιέχει (κατεχίνες) και την καφεΐνη, το πράσινο τσάι έχει και θερμογενετικές ιδιότητες. Για να αυξήσετε τη θερμοκρασία του σώματός σας κατά το γεύμα, δοκιμάστε συνταγές που περιλαμβάνουν το πράσινο τσάι στον κατάλογο των συστατικών.
Πηγή:madata.gr