25 Μαΐου 2017

Τσάι με 3 συστατικά που καίει το λίπος

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Το τσάι είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και υγιεινά ροφήματα στον κόσμο, καθώς μπορούμε να το απολαύσουμε σε πολλές διαφορετικές γεύσεις κάθε στιγμή της ημέρας και παράλληλα μας παρέχει πληθώρα ωφέλιμων ουσιών, όπως πολυφαινόλες, μέταλλα και αμινοξέα.

Πέρα από την πρόληψη ασθενειών όπως η άνοια, η καρδιοπάθεια και ο διαβήτης,

το τσάι συμβάλλει και στην απώλεια βάρους, κυρίως χάρη στις κατεχίνες που παρέχει.

Εάν δε προσθέσετε στο τσάι σας τρία ακόμη συστατικά, τότε είναι δυνατό να επιταχύνετε τον ρυθμό καύσης του λίπους και να πετύχετε καλύτερα αποτελέσματα στο αδυνάτισμα.

Τα συστατικά που πρέπει να χρησιμοποιήσετε είναι: φρέσκο τζίντζερ, κανέλα και μέλι.

Η κανέλα, σύμφωνα με μελέτες, προωθεί το αίσθημα του κορεσμού και προλαμβάνει τις λιγούρες, ενώ παράλληλα η γεύση της «μιμείται» τη ζάχαρη, ικανοποιώντας την ανάγκη του οργανισμού για γλυκό.

Το τζίντζερ διευκολύνει την πέψη, ώστε να αποφευχθεί το ενοχλητικό φούσκωμα, και επίσης συμβάλλει στον έλεγχο του βάρους. Σύμφωνα με μελέτη του 2012, το πικάντικο μπαχαρικό «ξεγελά» το αίσθημα της πείνας ώστε να τρώμε λιγότερο.

Το μέλι είναι ένα καλό υποκατάστατο της επεξεργασμένης (λευκής) ζάχαρης, καθώς δεν παρέχει «κενές» (χωρίς διατροφική αξία) θερμίδες αλλά συνδυάζεται με βιταμίνες και μέταλλα.

Επίσης, το μέλι έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία, κυρίως λόγω της αντιβακτηριδιακής και καταπραϋντικής του δράσης.

ΠΗΓΗ: mothersblog.gr