

## 8 специй для похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-specij-dlya-pohudeniya/>

Самые вкусные средства для похудения – это специи. Современные диетологи заявляют, что специи способны "превращать" любимые блюда в низкокалорийную пищу, главное – правильно сочетать!

### 1. Базилик.

Базилик принадлежит семейству мятных трав, используется в качестве приправы ко многим блюдам. Свежий базилик имеет яркий аромат, который можно описать как нечто среднее между лакричником и гвоздикой. Лучше всего его сочетать с мясом - говядиной, бараниной, свининой и дичью, с большинством овощей и фруктов, с пастой, блюдами из яиц и выпечкой. Он отлично дополняет все вторые овощные блюда из фасоли, гороха бобов, томатов, шпината и квашеной капусты.

### 2. Лавровый лист.

Лавровый лист растворяет в организме отложения солей и выводит из организма токсины. Он станет прекрасным дополнением к вкусу маринованной говядины, соусов для барбекю и рыбных блюд.

### 3. Кервель.

Кервель с его лёгкими анисовым привкусом сочетается с нежной рыбой. Его используют и как ароматическое дополнение соуса беарнез. Кервель часто используют при приготовлении салатов, блюд из птицы, яиц. Он просто незаменим при приготовлении различных начинок и паштетов. Кервель хорошо очищает кровь и ускоряет обмен веществ.

### 4. Укроп.

Укроп веками используется в кулинарии и медицине. Помимо терпкости, аппетитного аромата и вкуса, укроп обладает множеством лечебных свойств, которые, в основном, обеспечиваются монотерпенами (веществами, способными, кроме прочего, предотвращать развитие опухолей), флавоноидами, минералами и некоторыми аминокислотами. Укроп является релаксантом, общеукрепляющим и мочегонным средством; освобождает кишечник от газов, предотвращает спазмы; стимулирует лактацию и эндокринную секрецию; благодаря присутствию аргинина улучшает либидо, помогает при икоте и способствует здоровью зубов и костей, так как является источником кальция. Укроп особенно хорошо сочетается с огурцами (также солеными), блюдами из овощей и яиц, некоторыми блюдами из говядины, баранины и свинины, сыром и хлебом.

### 5. Майоран.

Это пряное растение имеет согревающее и смягчающее действие на организм, оно способствует пищеварению и нормализует менструальный цикл. Его применяют как средство от ревматизма и мочегонное средство. Майоран полезен больным сахарным диабетом, а также тем, кто страдает от болезней почек, желчного пузыря, печени и после перенесенного инфаркта миокарда. Эта пряность хороша при бессолевой диете, так как заменяет соль. Майоран - родственник шалфея - обязательный ингредиент блюд из домашней птицы и ракообразных, овощей (особенно капусты) и сыров.

### 6. Мята.

Мяту называют "стройной пряностью". Ученые доказали, что даже ее аромат способствует похудению! Мята сочетается с огурцами и бобовыми. Мяту можно добавлять в различные напитки, особенно в чай. Настои из мяты незаменимы при желудочно-кишечных расстройствах.

### 7. Орегано.

Орегано - одно из наиболее сильных натуральных антибактериальных средств. Эта классическая итальянская приправа, которая используется для приготовления большинства блюд, при регулярном употреблении способна самостоятельно защитить вас от многих инфекций и паразитов. Также способствует хорошему пищеварению. Орегано сочетается с овощами, особенно бобами, обогащает вкус яиц и колбас.

### 8. Тимьян.

Тимьян - классическая приправа для говядины, хорошо сочетается с бараниной, свининой и домашней птицей. Тимьян также добавляют в блюда из корнеплодов, тыквы и бобов. Эта специя уникальна своими возможностями: тимьян повышает иммунитет и способствует быстрому похудению.