# Чем полезны тыква и корица?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezny-tykva-i-korica/
Продуктов, которые сами, без вашего участия «уберут» жировые отложения с талии и бедер не существует. Они могут только способствовать расщеплению жира и очищению организма.

Таких продуктов довольно много. Их них можно отметить тыкву и корицу, как действенные, натуральные средства, способствующие похудению. Давайте выясним, чем полезна тыква и корица для похудения, а также рассмотрим простые, но популярные и эффективные рецепты из них, предназначенные для быстрого снижения веса.

Тыква

Этот овощ - настоящая находка для желающих снизить вес. Вот чем тыква полезна для похудения: оранжевая мякоть малокалорийна, содержит клетчатку, поэтому отлично очищает кишечник, способствует похудению и оздоровлению организма.

Блюда из нее полезны для желудка и кишечника, так как улучшают пищеварение. Они полезны для печени и почек. Помимо эффективного очищения организма, блюда из

оранжевой мякоти избавят от запоров, обеспечат организм витаминами, минеральными солями. Нормализуют водно-солевой баланс. Ну, а содержание в мякоти витамина Т, делает тыкву эффективным средством для устранения жировых отложений. Вот несколько рецептов, которые помогут в нелегком деле похудения:

Салат из свежей тыквы с яблоком

Все очень просто: натрите на крупной терке 100 г тыквенной мякоти, то же самое проделайте с очищенным от серединки сладким яблоком. Сложите продукты в салатник, полейте смесью домашнего несладкого йогурта и апельсинового сока (по вкусу), перемешайте. Этим блюдом полезно заменять ужин в течение недели.

Тыквенный суп для быстрого похудения

Натрите на терке по 100 г тыквенной мякоти, цуккини, морковки, болгарского перца. Опустите в кастрюлю с закипевшей водой (1-1,5 л). Варите до готовности. Пока супчик варится, приготовьте зажарку из лука. Теперь опустите в кастрюлю 1 очищенный от шкурки и порезанный очень мелко помидор. Дайте закипеть и выложите зажарку. Варите еще 10 мин. При желании немного посолите.

Корица

Корица также относится к тем натуральным продуктам, которые помогают похудеть, так как способствует лучшему перевариванию «тяжелых» продуктов. Как говорят диетологи, всего щепотка молотой корицы, употребляемой с другой пищей, снижает уровень глюкозы. Это важно, так как высокий уровень сахара обязательно приводит к лишним жировым отложениям.

Кроме того, эта известная пряность, укрепляет иммунную систему. Корица действует в организме как антиоксидант, обладает антимикробными свойствами. Регулярное употребление небольшого количества пряности активизирует кроветворение, улучшает пищеварение. А также помогает организму очиститься от шлаков и токсинов. Вот чем корица полезна для похудения.

Для снижения веса, улучшения метаболизма, а также для устранения ощущения голода, пряность полезно добавлять в разные блюда и напитки. Например, корицей можно посыпать традиционную утреннюю овсяную (рисовую, тыквенную) кашу. Многие добавляют шепоту в черный кофе, кефир, йогурты, молоко. Вот несколько рецептов напитков, которые вы можете использовать для эффективного похудения:

Чай для сжигания жира

Заварите черный чай, как вы это делаете обычно. Отдельно вскипятите молоко. Теперь налейте чай в чашку, разбавьте горячим молоком. Добавьте половину или чайную ложку корицы (без верха). Этот напиток эффективнее пить утром или после обеда. Он ускоряет обмен веществ. Ну а это, в свою очередь, отлично помогает избавиться от ненавистного лишнего жира.

Кефирный напиток

Если вместо горячего чая вы предпочитаете кисломолочные продукты, можно приготовить такой напиток: налейте в чашку обезжиренный кефир (или с низким жировым содержанием), насыпьте туда же половину чайной ложки порошка корицы. Все перемешайте. Этот напиток пейте для похудения каждое утро, натощак. Если же к нему добавить еще щепотку молотого жгучего перца, процесс сжигания жира станет еще

эффективнее.

Напиток для сжигания жира

Корица полезна для похудения и в таком составе: налейте в чашку кипяток. Размешайте там 1 ч. л. коричного порошка. Накройте сверху блюдцем, оставьте на 2 часа. Теперь добавьте туда 1 ч. л. меда. Все тщательно размешайте. Этот напиток нужно пить вечером, когда будете ложиться спать.

В заключении хочется сказать, что такие продукты, как корица, так и тыква, безусловно, полезны для похудения. Ими следует разнообразить свой рацион. Тем не менее, нужно всегда помнить, что одни они не уберут накопленный жир без вашей дополнительной активности. Поэтому процесс похудения ускорится, если вы будете больше двигаться, меньше есть калорийных продуктов, а также больше пить воды.

Удачи вам и будьте здоровы!