

Имбирь для похудения



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

На сегодняшний день нет никаких научных исследований, объясняющих, каким именно образом действует имбирь для похудения, помогая сжигать жир. Тем не менее, приправа, корень и настойка имбиря являются удивительно полезными для пищеварительной системы добавками. Они помогают очищать, регулировать работу и очищать желудочно-кишечный тракт, печень и толстую кишку, устранять кишечных паразитов. Поэтому имбирь действительно является достаточно эффективным средством при похудении, он позволяет снизить нездоровый вес, а также убрать лишний жир с области живота и бедер. Смело можно включать этот продукт в рацион здорового питания.

Имбирь для похудения - это одно из самых простых в применении средств! Все что необходимо - вкусно питаться, добавляя этот продукт в любые блюда, и даже в чай. Основной проблемой худеющих является неправильный обмен энергии и веществ. При несбалансированном и неправильном питании нарушаются обменные процессы, что приводит к накоплению килограммов, к тому же, замедляется выведение из организма вредных веществ. Регулярное добавление имбиря в рацион стабилизирует метаболизм, способствуя тем самым похудению.

Стрессы - союзники лишнего веса, которые провоцируют повышение аппетита. Чтобы избавиться от этого неприятного явления, нужно всего лишь чаще пить чудесный чай из имбирного корня. Употребление этого напитка перед любым важным событием расслабит и подарит спокойствие благодаря большому содержанию антиоксидантов.

Имбирный чай - очень популярное средство для похудения. Почему же его так часто рекомендуют? По тибетским представлениям, имбирь - горячий, согревающий продукт, стимулирующий кровообращение и ускоряющий обмен веществ. Традиционная медицина говорит, что такой чай работает благодаря содержащемуся в имбире эфирному маслу, а также активным веществам, усиливающим процессы метаболизма. Кроме того, корень имбиря помогает коже дольше сохранять молодость, поэтому в рационе он должен присутствовать постоянно. Существует достаточно большое количество рецептов имбирного чая.

Имбирный чай - вариант первый

Это самый простой способ приготовления напитка для похудения: нужно тонко нарезать корень имбиря и положить в термос, залить кипятком, дать настояться не менее 30 минут и пить на протяжении суток. Во время диеты его можно пить когда угодно, а при обычном питании - за полчаса до еды. Пропорции: две столовые ложки измельченного имбиря на литр воды.

Имбирный чай - вариант второй

Нарезать тонкими полосками корень имбиря, залить чистой водой и на слабом огне довести до кипения. Варить четверть часа. После дать имбирному чаю остыть до температуры тела, добавить сок лимона и мед. Также этот рецепт можно расширять добавлением различных трав, например, мяты или мелиссы, а чтобы улучшить работу мочевого пузыря и почек, можно разбавить имбирный чай листочками брусники.

Имбирный чай - вариант третий

Этот способ рекомендован тем, кому необходимо сбросить большое количество лишних килограммов. Здесь главные ингредиенты - имбирь и чеснок. Нужно взять по одной части этих продуктов и залить двадцатью частями воды. Настаивать ингредиенты в термосе 15 минут, затем процедить и пить на протяжении дня.

Имбирный чай - вариант четвертый

Для этого рецепта понадобится около 60 граммов листьев мяты, которые необходимо очень хорошо измельчить. К ним добавить половинку имбирного корня, также измельченного. В эту смесь всыпать щепотку молотого кардамона и залить кипятком. Настоять этот напиток 30 минут, процедить. Добавить одну треть стакана лимонного сока, четверть стакана апельсинового сока. Напиток употреблять холодным.

Прежде чем вводить его в рацион в большом количестве, лучше получить консультацию врача. Также не рекомендуется употреблять имбирь одновременно с приемом аспирина или других лекарственных средств, разжижающих кровь, без предварительной консультации со специалистом.