

Специи - главный враг лишнего веса



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/specii-glavnyj-vrag-lishnego-vesa/>

1.Корица.

Считается самой лучшей специей для желающих похудеть. Всего четверть чайной ложечки корицы и Ваш углеводный обмен улучшится в двадцать раз. Кроме этого специя контролирует уровень сахара в крови, из-за скачков которого и просыпается «волчий аппетит». Более того, даже запах корицы способен обмануть аппетит и создать иллюзию насыщения. Специю можно добавлять в чай, творог или йогурт, запеченные яблоки или тыкву.

2.Кайенский перец.

Всего щепотка перца, добавленная в блюдо, ускоряет процессы метаболизма на 25 процентов, снижает уровень сахара в крови и подавляет аппетит. Но с этой специей нужно быть осторожным тем, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта.

3.Куркума.

Популярная индийская приправа. Прекрасный антиоксидант и активатор обмена веществ. Уникальное вещество куркумин, содержащееся в специи, препятствует накоплению

жировых отложений и улучшает пищеварение. Куркуму можно использовать в приготовление разнообразных овощных рагу, соусов и салатов.

4. Кардамон.

Пикантная и жгучая специя родом из Индии. Эта пряность, в первую очередь, превосходный антиоксидант и сжигатель жира. Кардамон расщепляет и выводит холестерин, повышает иммунитет и борется с депрессией. Можно добавлять практически во все блюда.

5. Анис.

Прекрасное средство, понижающее аппетит. Об удивительных свойствах этого растения было известно ещё во времена Гиппократ и Авиценны. Например, древнегреческие атлеты обязательно жевали зёрна аниса, чтобы подавить чувство голода и не набивать желудок перед ответственными состязаниями. Кроме этого анис поднимает настроение и дарит свежее дыхание.

6. Имбирь – незаменимый помощник на пути к стройной фигуре. Он подарит Вашим блюдам прекрасный вкус и аромат, но кроме этого улучшит работу пищеварительной системы, значительно ускорит процессы метаболизма и снизит уровень холестерина в крови.

7. Чёрный перец можно найти в кухонном шкафчике практически всех хозяек. Но о его полезных свойствах мало кто знает. А их как оказалось довольно не мало. Черный перец способен разрушать жировые клетки и сжигать лишние калории, улучшает работу головного мозга и нервной системы. А ещё борется с изжогой, несварением и вздутием живота.