أفضل أنواع الشاي لخسارة الوزن وتقليل دهون البطن

الشاي هو المشروب الأكثر استهلاكًا بعد الماء، ويتم التمتع به على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. عادة ما يتم صنع هذا المشروب العطري من أوراق الكاميليا سينينسيس، نوع من النباتات دائمة الخضرة التي أصلها من آسيا. يرتبط استهلاك الشاي بشكل عام بالعديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك منع خلايا الدم الحمراء من التضرر والحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب المختلفة.

بعض الدراسات تربط بين شرب الشاي وفقدان الوزن والحد من الدهون في البطن. تم العثور على أنواع معينة من الشاي لتكون أكثر فعالية من الأنواع الأخرى في تحقيق ذلك.

لذلك، نقدم لك أفضل أنواع الشاي لخسارة الوزن وتقليل دهون البطن:

1- الشاي الأخضر

الشاي الأخضر هو أحد أشهر أنواع الشاي ويرتبط بمزايا صحية متنوعة. وهو أيضًا واحد من أكثر أنواع الشاي فعالية عندما يتعلق الأمر بتخفيض الوزن. ويرجع ذلك إلى أن مستخلص الشاي الأخضر مرتفع للغاية في مادة الكاتيكين، التي تعد مضادات أكسدة طبيعية يمكنها تحسين عملية التمثيل الغذائي وزيادة حرق الدهون ، خاصة في منطقة البطن.

كما أنه يحتوي على مواد نشطة بيولوجيا مثل الكافيين، التي يمكن أن يكون لها تأثيرات قوية على عملية الأيض.

2- الشاي الصيني الأسود

الشاي الصيني الأسود هو نوع تقليدي من الشاي الصيني الذي تم أكسده جزئيًا. وغالبًا ما يوصف بأنه يحتوي على فاكهه ورائحة عطرة ونكهة فريدة من نوعها. وقد أظهرت دراسات مختلفة أن الشاي الصيني الأسود يمكن أن تعزز فقدان الوزن عن طريق تحسين عملية حرق الدهون وتسريع عملية التمثيل الغذائي.

الشاي الصيني الأسود غني بالكاتشين والكافيين. تعمل هاتان

المادتان معاً للمساعدة على زيادة التمثيل الغذائي وكمية الدهون التي تحرقها مع المساعدة في الحفاظ على كتلة الجسم النحيل.

3- الشاي الأبيض

يتم معالجة الشاي الأبيض بعناية فائقة ويتم اختياره بعناية بينما لا تزال النبات صغيراً. تم بحث فوائد الشاي الأبيض بشكل جيد على مر السنين وهي تتراوح من تحسين الصحة إلى قتل الخلايا السرطانية.

الشاي الأبيض والشاي الأخضر لديهما نفس كمية الكاتيكين التي تساهم في فقدان الوزن بسرعة وفعالية. كما يمنع الشاي الأبيض بشكل فعال تشكيل خلايا دهنية جديدة. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يحفز تحلل الدهون وعملية حرق الدهون بالجسم.

4- شاي الرويبوس

شاي الرويبوس هو شاي عشبي مصنوع من الأوراق والسيقان الرقيقة لنبات كثيف في جنوب أفريقيا يسمى Aspalathus linearis. هذا الشاي هو غني بمضادات الأكسدة مثل الأسبالاثين، المسؤولة عن المساعدة في البحث عن جذور الأكسجين الحرة الضارة التي تدمر الحمض النووي.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن لمضادات الأكسدة هذه المساعدة في توازن نسبة السكر في الدم وتحسين مقاومة الأنسولين. يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم، مما يمنع حدوث طفرات حادة يمكن أن تسبب أعراض الجوع.

5- شاي الماتشا

يتم الحصول على شاي الماتشا، بنفس النبات مثل الشاي الأخضر. لكن الماتشا قوي جداً خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في إنقاص الوزن وهو أكثر فعالية من الشاي الأخضر.

يحتوي شاي الماتشا أيضاً على الكثير من مضادات الأكسدة مثل غاليس إيبيغالوكاتشين غاليت، والتي يمكن أن تساعد في طرد السموم. كما يمنع زيادة الوزن ويسرع فقدان الوزن ويحفز عملية الأيض.

6- شاي القرفة

شاي القرفة منخفض بشكل طبيعي في السعرات الحرارية ويمكن أن يساعد في التحكم في مستويات السكر في الدم، مما يؤدي إلى استهلاك سعرات حرارية أقل ومنع زيادة الوزن. الاستهلاك المنتظم للقرفة يشجع الجهاز الهضمي على العمل بطريقة سليمة ويمكن أن يكون حبة معجزة جديدة لفقدان الوزن، وخاصة بالنسبة للدهون في منطقة البطن.

بالمقارنة مع غيرها من الأعشاب والتوابل الغنية المضادة للأكسدة، والقرفة لديها ثالث أعلى محتوى مضاد للأكسدة. هذا يشير إلى أنه يمكنك استخدام القرفة كمضاد للأكسدة الطبيعية لمنع أكسدة الدهون غير المرغوب فيها في الأطعمة.

7- الليمون والزنجبيل

يحتوي شاي الليمون والزنجبيل على مجموعة متنوعة من الفوائد لصحتك العامة وتعزيز عملية التمثيل الغذائي. وهو غني بمضادات الأكسدة ويمكنه تعزيز نظام المناعة بسبب محتواه العالي من الفيتامين C.

الزنجبيل لديه القدرة على تحقيق التوازن بين مستويات السكر في الدم في الجسم والتي هي المسؤولة عن إثارة الرغبة الشديدة في تناول الطعام.