

كل ما يجب معرفته عن الغوارانا في نظام الحمية الغذائية

هل سمعتم من قبل بالغوارانا وأهميتها في الحمية الغذائية بغية خسارة الوزن؟ لاقت الغوارانا رواجاً وانتشاراً بين متبعي الحمية الغذائية المحسّنة بسبب خصائصها الفعّالة بخسارة الوزن.

الغوارانا هي عبارة نبات أصلها من منطقة الأمازون البرازيلية أما بالنسبة لكمم لاتها الغذائية فهي تساعد الجسم في خسارة الوزن وحرق الدهون وتحويلها إلى طاقة.

تنزع هذه النباتات في شمال البرازيل والغابات المطيرة وحوض الأمازون. هي ثمرة ناضجة تحتوي على بذور، عندما تجف تصبح ثروة من المواد المنشطة ومن بينها الكافيين، ما يمدُّ الجسم بالطاقة.

ما هي خصائص الغوارانا في الحمية الغذائية المحسّنة؟

- تحتوي الغوارانا على الكافيين، التي تطرد الدهون المكشدة في الخلايا الدهنية وبالتالي تسهّل احتراقها وذلك من خلال زيادة نفقات الطاقة من الجسم، هذه العملية تسمى بتحلّل الدهون.

- تعد مفيدة لمكافحة السيلوليت والتخلّص من الوزن الزائد كما أنها يقضي على السكر وتدر البول وتعزز عملية التمثيل الغذائي.

- تُستخدم كعلاج طبيعي بحالات الفتور والإسهال، تخفف الشعور بالجوع، تحد من آلام المفاصل، تعالج صداع الدورة الشهرية.

- تحتوي هذه الثمار على الأليبوتين تانات، مضاد للإسهال.

طرق استخدام الغوارانا

يمكن استهلاكها بطرق متعددة: مثل البذور المجففة أو المسحوقة أو المذابة في المياه أو عصير الفواكه. يتم ذلك من خلال نقع ملعقة بذور الغوارانا في $\frac{1}{2}$ لتر ماء لعشرين دقيقة ثم شرب هذا الماء. كما يمكن منزج ملعقة صغيرة مسحوق الغوارانا مع الزبادي أو الجبن أو الماء ويمكن تناوله على معدة فارغة.

بالإضافة إلى ذلك يمكن شرب كوب من الغوارانا، من خلال تحضيره عبر وضع 2 غ بذور الغوارانا في كوب من الماء وغليه لعشرين دقيقة على

النار. ينصح استهلاك ثلاثة أكواب بالليوم، يحتوي كل كوب على 50 ملليغرامًا كافيين.

ويمكن الإفادة من خصائصها لـكبح الشهية من خلال استهلاكها قبل وجبات الطعام بفترة.