

كيف يساهم العسل في إنقاص الوزن؟

على الرغم من أن طعم العسل حلو ويحتوي على كمية جيدة من السكر إلا أنه يلعب دورا مهما في ما يتعلق بصحة الإنسان إذ يحتوي على العديد من الفوائد الصحية التي توفر التغذية الكافية أثناء إتباع نظام غذائي.

ويعتبر العسل عنصرا صحيا لحرق الدهون الزائدة في الجسم ويكبح الشهية وبالتالي ينقص الوزن.

والعسل غذاء بسيط يمكن أن يتبع من دون بذل الكثير من الجهد لحرق الدهون ومن الأفضل الاستفادة به مع نظام غذائي مع شرب الكثير من الماء وتجنب الأغذية الغنية بالدهون للحصول على أفضل النتائج.

العسل بديل عن السكر:

قدرة العسل على التحلية تفوق السكر أضعاف المرات، وخلافا لهذا الاخير فوائده تنسيك السعرات الحرارية القليلة التي قد تكتسبها بعد تناول كوب من الشاي أو فنجان قهوة بالعسل، كونه يحوي على انزيمات تسهل عملية الهضم وتحل أي مشكلة مرتبطة بها، كما يعزز جهازك المناعي ويمتص الرطوبة من عظامك ما يحافظ على قوتها وصحتها.

كوكتيل العسل يذيب الدهون:

في الصباح الباكر، وقبل تناول الفطور اشرب كوب من المياه الساخنة وفيه مقدار نصف ملعقة من القرفة وملعقة من العسل، واستفد من قدرة هذا الكوكتيل على إذابة الدهون التي تعصى عليك والتي تظهر نتائجه بعد أسبوع.

العسل ممتاز قبل التمارين الرياضية وبعدها:

ملعقة من العسل، ستمدس بالطاقة والنشاط كي تمارسي التمارين الرياضية لفترة طويلة من دون تعب، وملعقة أخرى بعد التمارين ستعيد اليك الطاقة التي بذلتها. يُذكر أن ملعقة صغيرة من العسل تحتوي على 60 سعرة حرارية فقط.

العسل يسيطر الجوع:

يمكنك إضافة بضع قطرات من العسل في كوب من الحليب خالي الدسم ويعتقد أن أخذ العسل قبل الطعام ينقص الشهية، وبذلك يساعد على الريجيم أما بعد الطعام فيساعد على زيادة الوزن مثله مثل الحلويات مع الفارق الكبير في القيمة الغذائية والصحية.