فوائد الزنجبيل للتنحيف وخسارة الوزن

يعرف الزنجبيل بفوائده التي لا تعد وتحصى على الجسم، ومن بينها منافعه الكثيرة للجهاز الهضمي و مساعدته في التغلب على عسر الهضم وتنظيم عمل انزيمات الجهاز الهضمي. كما إشتهر دور الزنجبيل في علاج الغثيان والقيء ، وهو مهم جدًا للحوامل في هذه الحالة.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الزنجبيل على مواد مضادة للإلتهابات، التي يمكن أن تساهم بتخفيف التهاب المفاصل ، وعلى مواد مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان . لذلك ، ينصح إضافة الزنجبيل إلى قائمة الطعام اليومية ، فما هي فوائد الزنجبيل للتنحيف وخسارة الوزن ؟ كيف يتم استخدام الزنجبيل للتنحيف ؟

يتركّب الزّنجبيل بشكلٍ أساسيّ من زيت طيّار، مركّبات لاذعة غير طيّارة وهي الجنجرول والشّاجول والزّنجرون ، مواد تعد الأكثر فعالية في الزنجبيل . لذلك ، لطالما عرف الزنجبيل كعشبة من أعشاب التنحيف ومن بين أكثر الأطعمة المشهورة في مجال انقاص الوزن.

فوائد الزنجبيل للتنحيف وخسارة الوزن :

- يساعد الزنجبيل على إعطاء الشعور بالشبع وتسهيل عملية الأمعاء وتخفيض مستوى الكوليسترول في الدم ، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف.
- يساعد على الوقاية من قرحة المعدة عبر تعزيز افراز المخاط.
- يساعد الزنجبيل في عملية حرق الدهون من خلال تحفيز عمليات الأيض.
- يعزز عمل وإفراز الأنزيمات الهاضمة بالتالي يسهل عملية الهضم ، بما إنه غني بالأنزيمات التي تعمل كمحفزات للبروتينات من اجل افراز الأنزيمات الهاضمة وزيادة نسبة حموضة المعدة.
- يعمل على توسع الأوعية الدموية بالتالي يساعد على تحسين الدورة الدموية ، التي تعزز عملية التمثيل الغذائي.
- استهلاك الزنجبيل يعمل على فقدام ما يصل الى نسبة 20 % من

الدهون ، بنسبة أكثر من الأشخاص الذين لا يتناولونه.

طرق استعمال الزّنجبيل للتّنحيف:

قبل التطرق لموضوع استعمال الزّنجبيل للتّنحيف ، يجب التأكد أن تناول الزّنجبيل أو غيره من العلاجات العشبيّة من أجل خسارة الوزن ، فيجب أن يكون هذا الأمر مساند بالحمية الصحيّة والتّمارين الرياضيّة.

أهم طرق استعمال الزّنجبيل للتّنحيف:

- إضافة الزنجبيل المطحون إلى كافة الطبخات والأطعمة اليومية ، أي استخدامه كتوابل في الطعام.
- غلي الزنجبيل الطازج في الماء وشربه مع عصير الليمون أو مع القرفة.
- استهلاك مسحوق الزّنجبيل الجاف بمقدار 1 غرام مرّتين يوميّاً، وذلك قبل تناول الوجبة بنصف ساعة.
- شرب شاي الزّنجبيل ، حيث يتمّ تحضيره ببرش القليل منه ووضعه بكوب وسكب الماء المغليّ عليه ، أو من خلال استعمال أكياس شاي الزّنجبيل الجاهزة.
- يمكن إضافة الزّنجبيل المبشور إلى أطباق السلطة.
- تناول المُكمّلات الغذائيّة المحتوية على الزّنجبيل ، لكن يجب استشارة الطبيب قبل تناول أيّ مُكمّل غذائي عشبيّ بالإضافة الى ذلك ، يجب تناول المُكمّلات الغذائيّة بنوعية جيدة وموثوق منها .

وصفة الزنجبيل للتنحيف:

اليكم الوصفة المثالية من الزنجبيل للتنحيف:

1. أضف 2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة إلى كوب من الماء وقم بغلي المزيج.
2. أضف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون الى المزيج واتركه يغلي مع التحريك.
3. قم بسكب الخليط في كأس.
4. يمكن إضافة القليل من العسل.
5. أضف شرائح الليمون إلى الشاي.

هكذا تحصل على شاي الزنجبيل الصحّي والمفيد للجسم وليس فقط من ناحية التنحيف وخسارة الوزن ، فهو يتمتع بالكثير من الفوائد الصحّية والغذائية للجسم.

من جهة ثانية، لا يجب نسيان أن الزنجبيل يتمتع بأثار جانبية ، فتناول الكثير منه يسبب بالغثيان.