

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 ؟



يتركَّب الزَّنجبيل بشكلٍ أساسيٍّ من زيت طيَّارٍ، مركَّبات لاذعة غير طيَّارة وهي الجنجرول والشَّاجول والزَّنجرون ، 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 إفراز 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 أجل إفراز 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 فقدان ما يصل الى نسبة 20 % من

الدهون ، بنسبة أكثر من الأشخاص الذين لا يتناولونه.



طرق استعمال الزنجبيل للتخفيف:

قبل التطرق لموضوع استعمال الزنجبيل للتخفيف ، يجب التأكد أن تناول الزنجبيل أو غيره من العلاجات العشبية من أجل خسارة الوزن ، فيجب أن يكون هذا الأمر مساند بالحمية الصحية والتمارين الرياضية .

أهم طرق استعمال الزنجبيل للتخفيف:

▪ 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 الزنجبيل الجاف بمقدار 1 غرام مرتين يوميًا ، وذلك قبل تناول الوجبة بنصف ساعة .

▪ شرب شاي الزنجبيل ، حيث يتم تحضيره ببرش القليل منه ووضعه بكوب وسكب الماء المغلي عليه ، أو من خلال استعمال أكياس شاي الزنجبيل الجاهزة .

▪ يمكن إضافة الزنجبيل المبشور إلى أطباق السلطة .

▪ تناول الكمّلات الغذائية المحتوية على الزنجبيل ، لكن يجب استشارة الطبيب قبل تناول أيّ مكمل غذائي عشبي بالإضافة إلى ذلك ، يجب تناول الكمّلات الغذائية بنوعية جيدة وموثوق منها .



وصفة الزنجبيل للتخفيف:

اليكم الوصفة المثالية من الزنجبيل للتخفيف:

1. أضف 2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة إلى كوب من الماء وقم بغلي المزيج .
2. أضف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون إلى 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 الصحي والمفيد للجسم وليس فقط من ناحية التنحيف وخسارة الوزن ، فهو يتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية للجسم.



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