فوائد القرنفل في الرجيم

القرنفل هو نبات يتبع للفصيلة الآسيّة ، يتمتع برائحة عطريّة قوية و جميلة ، ويتميز بالشكل المخروطيّ ، وبذوره تميل إلى اللون البنيّ . يعتبر القرنفل من أشهر و أفضل أنواع التوابل.

يتميّز القرنفل بالعديد من المنافع الصحية والغذائية للجسم بالإضافة الى ذلك ، يتمتع بخاصية القدرة على التخسيس والمساعدة على خسارة الوزن والقضاء على الدهون. فبدلاً من اتباع أنظمة الرجيم القاسية لخسارة الوزن الزائد والدهون المتراكمة ، فما هي فوائد القرفة في الرجيم ؟

يسعى عدد كبير من الأشخاص الى اتباع وصفات طبيعية للمساعدة على التنحيف ، بحيث أن مشكلة الوزن الزائد تعد من أكبر المشاكل الشائعة حول العالم ، و التي تؤثر على المظهر الجمالي وعلى الصحة العامة ، فهي تسبب بالعديد من الامراض الى تهدد صحة الانسان.

يتفق مشروب القرنفل مع أهداف نظام الحمة الغذائية ، لأنه يحتوي على مضادات الأكسدة ومواد فعّالة تذيب الدهون و تُخلّص من الوزن الزائد. فهو يُساعد في امتصاص الشقوق الحرّة في الجسم التي تتسبّب بزيادة الوزن؛ بما ان يحتوي على الأحماض الفينوليّة ومضادات الأكسدة.

بالإضافة الى ذلك ، يعمل زيت القرنفل الممزوج مع زيت الياسمين على تنظيم الإنسولين ، تخفيض الجلوكوز في الدم ، الامر الذي يساعد في التنحيف . كما يتم استخدام مزيج زيت القرنفل مباشرةً على الجلد ، من خلال دهن الجسم يوميًا به للحصول على نتيجة ايجابية والقضاء على الترهلات والتخلص من الدهون المتراكمة.

كما يحسن القرنفل عمليّة الهضم من خلال تحفيز إفراز الإنزيمات الهاضمة في الجسم كما يوفّر العناصر الغذائيّة الرئيسية التي تعمل على خسارة الوزن بشكل طبيعي وآمن. ويُسرّع القرنفل حركة الأمعاء ويخفف خطر الإصابة بالإمساك والتهاب الأمعاء، الأمر الذي يُعزّز صحّة الجهاز الهضمي والذي يعمل بدوره على تخسيس صحي.

القيمة الغذائيّـَة للقرنفل:

العناصر الغذائية في 100 غرام من القرنفل:

- 65 غرام من الكربوهيدرات.
- 6 غرام بروتين.
- 2 غرام سكريات.
- 274 سعرة حرارية من الطاقة.
- 33 غرام ألياف غذائية.
- المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد والفسفور والصوديوم والبوتاسيوم والزنك.
- الفيتامينات مثل الفيتامين C و A و H و D وK و B6 وحمض الفوليك و B12 …

تحضير مشروب القرنفل:

المكونات:

- 1 ملعقة من القرنفل
- 1 كوب من الماء
- 1 ملعقة من العسل

طريقة التحضير:

- يصبّ ُ كوب الماء المغلي على القرنفل.
- يُترك لمدة 10 دقائق جانبً ا.
- يُضاف العسل للتحلية.
- يُشرب خلال النهار.

فوائد القرنفل الصحية:

- يتمتع القرنفل بفوائد كبيرة على صحة الإنسان ، فهو يحتوي على خصائص غذائية مهمة وعناصر مفيدة للجسم ومن بينها الألياف والبروتينات والكربوهيدرات . ومن هذه الفوائد:
- يُسكّ ِن القرنفل آلام الأسنان ، لأنه يحتوي على مواد مضادة للفيروسات والتي تُساعد في التطهير.
- يقضي على رائحة الفم الكريهة ، بما انه غني بمادة مذيبة للبلغم.

- يُعالج مشاكل الجهاز الهضمي ، ويقضي على مشكلة عسر الهضم والانتفاخ.
- يقوي جهاز مناعة الجسم ويساعد على مقاومة عدد كبير من الأمراض.
- يُعالج القرنفل التهابات الجلد ويعالج حبّ َ الشباب.
- يُخفّ ِف آلام الحلق ، بما انه غني بنسبة عالية من الزيوت الطيّ َارة ، التي تعد فعّ َالة في تسكين الألم.
- يُحافظ القرنفل على مستوى السكّ َر بالدم وينقّ ِي الدم من الأجسام الغريبة و البكتيريا.
- يُعالج الربو والسعال ، كما انه يفيد في حالات التهاب نزلات البرد والشعب الهوائية وانسداد الجيوب الأنفيّ َ.

أضرار كثرة استهلاك القرنفل:

إن استهلاك القرنفل بكثرة ولمدة طويلة يؤثر سلبيًا على الجهاز الهضمي والكبد والكلى ، لأنه يحتوي على مادة يجنول ، التي تؤدي الى تلف الأنسجة وتليّفها ، كما انه يسبب بأعراض جانبيّة مثل صعوبة التنفس، التقيؤ والغثيان . كما ينصح عدم تناول الأطفال للقرنفل.