

فوائد شاي المورينغا للصحة وتخفيض الوزن

تحتجز نبتة المورينغا مكانًا لها في الحمية الغذائية الصحية وتعد من العناصر الخارقة التي تساعد على خسارة الوزن وتغذي الجسم.

تحتوي المورينغا على خصائص مضادة للإلتهابات ومضادات للأكسدة. ويتمتع شاي المورينغا بفوائد صحية وغذائية لا تعد على الجسم، وهو عنصر ضروري يجب إدراجه في الحمية الغذائية للمساعدة على خسارة الوزن.

تعد أوراق هذه النبتة الطبيعية ولحاءه وجذورها وثمارها وبذورها صالحة للأكل. وتحديدًا الأوراق فعّالة في الحمية المخسّسة، لأنّها غنيّة بالعناصر المغذية. فتعتبر أوراق المورينغا مصدر مهمّ للكالسيوم، ففي 100 غ تحتوي على 17 ضعف من نسبة الكالسيوم مقارنة بالحليب، وعلى ضعفان من كمية الحديد مقارنة بالسبانخ، و10 أضعاف من البيتا كاروتين مقارنة بالجزر، و4 أضعاف بروتين مقارنة بالبيض. كما أن هذه الأوراق غنيّة بالمعادن مثل البوتاسيوم والمغنسيوم والحديد والزنك والفيتامينات C وB والأحماض الأمينية.

أوراق المورينغا توفّر الطاقة

من المعروف أنّ الجسم بحاجة الى الطاقة بصورة مستمرة، ليقوم بمهامه. يلبيّ شاي المورينغا مُتطلّبات الطاقة للجسم، من أجل نمو وإصلاح الأنسجة فيه. فمع التقدم في السن، يبدأ الجسم بفقدان العناصر التي تبني الطاقة وتعمل على تجديد الخلايا والانسجة فيواجه الجسم الضرر الخلوي فيصبح الفرد مرهق ومتعب وبحاجة الى مدر للطاقة والنشاط.

فيلجأ الى إستهلاك الكافيين، الذي يقدم الطاقة لفترة قصيرة ومحدودة، ولكن العنصر الطبيعي المثالي لتوفير الطاقة للجسم هو شاي المورينغا. لأن أوراق المورينغا تحتوي على مضادات الأكسدة، التي تخفف تلف خلايا الجسم، وعلى مسبة عالية من المعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية، الأساسية لإصلاح وتجديد الأنسجة.

شاي أوراق المورينغا لخسارة الوزن

يمكن إستهلاك مُستخلص أوراق المورينغا والبودرة من اجل فقدان الوزن والمساعدة على تقليل احتباس الماء في الجسم. من جهة أخرى، يساعد هذا الشاي على تحفيز عملية التمثيل الغذائي والمساعدة على حرق السعرات الحرارية والدهون المتركمة بطريقة أسرع. بالإضافة الى ذلك، فهو غنيّ بالألياف، المثالية في الحمية الغذائية.