

# كل ما يجب معرفته عن الغوارانا في نظام الحماية الغذائية

هل سمعتم من قبل بالغوارانا وأهميتها في الحماية الغذائية بغية خسارة الوزن؟ لاقت الغوارانا رواجًا وانتشارًا بين متتبّعي الحماية الغذائية الخمسة بسبب خصائصها الفعّالة بخسارة الوزن.

الغوارانا هي عبارة نبات أصلها من منطقة الأمازون البرازيلية أما بالنسبة لكمّسّلاتها الغذائية فهي تساعد الجسم في خسارة الوزن وحرق الدهون وتحويلها إلى طاقة.

تزرع هذه النباتات في شمال البرازيل والغابات المطيرة وحوض الأمازون. هي ثمرة ناضجة تحتوي على بذور، عندما تجف تصبح ثروة من المواد المنشّطة ومن بينها الكافيين، ما يمدّ الجسم بالطاقة.

## ما هي خصائص الغوارانا في الحماية الغذائية الخمسة؟

- تحتوي الغوارانا على الكافيين، التي تطرد الدهون المكسدة في الخلايا الدهنية وبالتالي تسهّل احتراقها وذلك من خلال زيادة نفقات الطاقة من الجسم، هذه العملية تسمى بتحلّل الدهون.
- تعد مفيدة لمكافحة السيلوليت والتخلّص من الوزن الزائد كما أنها يقضي على السكر وتدر البول وتعزز عملية التمثيل الغذائي.
- تُستخدم كعلاج طبيعي بحالات الفتور والإسهال، تخفف الشعور بالجوع، تحد من آلام المفاصل، تعالج صداع الدورة الشهرية.
- تحتوي هذه الثمار على الألبومين تانات، مضاد للإسهال.

## طرق استخدام الغوارانا

يمكن استهلاكها بطرق متعدّدة: مثل البذور المجفّفة أو المسحوقة أو المذابة في المياه أو عصير الفواكه. يتم ذلك من خلال نقع ملعقة بذور الغوارانا في ¼ لتر ماء لعشر دقائق ثم شرب هذا الماء. كما يمكن مزج ملعقة صغيرة مسحوق الغوارانا مع الزبادي أو الجبن أو الماء ويمكن تناوله على معدة فارغة.

بالإضافة الى ذلك يمكن شرب كوب من الغوارانا، من خلال تحضيره عبر وضع 2 غ بذور الغوارانا في كوب من الماء وغليه لعشر دقائق على

النار. ينصح استهلاك ثلاثة أكواب باليوم، يحتوي كل كوب على 50  
مليغرامًا كافيين.

ويمكن الإفادة من خصائصها لكبح الشهية من خلال استهلاكها قبل  
وجبات الطعام بفترة.