مشروبات تساعد على حرق الدهون في رمضان

كيف أستطيع أن أحرق الدهون في جسمي بعد تناول وجبة إفطار دسمة؟ سؤال يطرحه مجموعة كبيرة من الصائمين خلال شهر رمضان.

تعتبر العصائر الطبيعية من أهم الأنواع التي ينصح بتناولها لأنها تساعد على الهضم، حرق الدهون والسعرات الحرارية. وفي ما يلي لائحة بأهم هذه المشروبات:

1- الماء

ما من مشروب أفضل من الماء يساعد على تحريك الدورة الدموية، حرق الدهون وإنقاص الوزن في جميع الأوقات. وفي رمضان تحديداً، يجب الحرص على تناول ما لا يقل عن 8 الى 10 أكواب بين وجبتي الإفطار والسحور. على ألا يتم شرب المياه تزامناً مع تناول الإفطار لأنه يؤثر على عملية الهضم بل من المستحسن أن يتم شرب كوب واحد عند الإفطار مع كوب من الحليب و 3 حبات من التمر.

2- الزنجبيل

يساعد هذا المشروب على حرق الدهون وخاصة إذا تم تناوله بعد الإفطار لأنه يسهل عملية الهضم. يمكن تناوله لوحده أو إضافة الليمون والقرفة اليه أو حتى العسل.

3- القرفة

تماماً مثل الزنجبيل، تساعد القرفة على الهضم وإذابة الدهون المتراكمة في الجسم. وللحصول على النتيجة المطلوبة ينصح بأن يتم تناولها من دون أي إضافة.

4- الشاي الأخضر

فوائد الشاي الأخضر لا تعد ولا تحصى في خسارة الوزن ومنع تراكم الدهون، إلا أنه يجب عدم الإفراط في تناوله خاصة خلال شهر رمضان لأنه يحتوي على منبهات يمكن أن تسبب القلق للصائم فترة الليل.

5- الليمون

ينصح بتناول كوب من عصير الليمون الدافئ أو البارد عند الإفطار، لأنه يساعد على حرق الدهون خاصة إذا تمت إضافته مع الزنجبيل والقرفة.

6- عصير البقدونس

نعم! البقدونس مفيد جداً لحرق الدهون. وينصح بتناول كوب من أوراقه بعد غليها، فهي تسهل عملية الهضم بشكل كبير.