

5 مشروبات لا غنى عنها في الحمية الغذائية الحارقة للدهون

يدعو تراكم الدهون بالجسم إلى أهمية إتباع حمية غذائية صحية وسليمة، ومن بين المكونات الأساسية في الحمية هي بعض المشروبات الفعالة لطرد السموم من الجسم.

تساعد أنواع معيّنة من المشروبات الحرقة للدهون على إذابة الدهون المتراكمة وخسارة الوزن. تعرفي على هذه المشروبات:

ماء الليمون الحامض: يساعد شرب كوب من مياه الليمون الحامض الساخن وذلك قبل حوالي 15 دقيقة من تناول الوجبات الرئيسية، فعامل بتخلص الجسم من السموم وتحفيز عملية التمثيل الغذائي وتنقية جهاز المناعة. يمكن تحضير هذا المشروب من خلال إضافة عصير نصف كوب ليمون إلى كوب من الماء الساخن.

زيت الليمون الهندي: يعد زيت الليمون الهندي أو الجريب فروت الأفضل لخسارة الوزن، لأنه يُساعد بإطلاق الأحماض الدهنية بمجرى الدم ويستخدم كطاقة. يُعزّز هذا الزيت جهاز الهضم وعملية الأيض ويزيل السموم من الجسم. ويمكن تناوله من خلال إضافة قطرتين إلى زجاجة المياه.

الشاي الأخضر: يحتوي الشاي الأخضر على مضادات الأكسدة، الكفيلة بتعديل الكوليسترول وتحسين ضغط الدم وصحة الدماغ. يمكن شرب الشاي الأخضر مع القليل من عصير الليمون.

شاي الأيوهيفيدا: يقضي شاي الأيوهيفيدا على الوزن الزائد في الجسم من خلال زيادة فعالية الهضم. فهو يُقاوم الدهون ويحدّب تراكم السموم في الجسم. ولتحضير هذا الشاي عليك وضع نصف ملعقة من كل من بذور الكمون وبذور الكزبرة وبذور الشمر إلى 5 أكواب من الماء المغلي وتركه ليغلي قليلاً. يصفى الشاي بكوب ويشرب طوال اليوم.

خل التفاح: يُحسّن خل التفاح مستوى السكر في الدم ويحسن عملية الهضم. يمكن منزج خل التفاح مع الماء والقليل من العسل، للحصول على مشروب حارق للدهون. كما ينصح باضافة ملعقة من خل التفاح لكوب

ماء دافئ وشربه قبل الوجبات الرئيسية.