

5 مشروبات لا غنى عنها في الحمية الغذائية الحارقة لدهون

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

تساعد أنواع معيَّنة من المشروبات الحارقة 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،
فعّال بتخلص الجسم من السموم وتحفيز عملية التمثيل الغذائي
وتقوية جهاز المناعة. يُمكن تحضير هذا المشروب من خلال إضافة عصير
نصف حبّة ليمون إلى كوب من الماء الساخن.

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

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

شاي الأيورفيدا: يقضي شاي الأيورفيدا على الوزن الزائد في الجسم من
خلال زيادة فعالية الهضم. فهو يُقاوم الدهون ويجنّب تراكم
السموم في الجسم. ولتحضير هذا الشاي عليك وضع نصف ملعقة من كل من
بذور الكمون وبذور الكزبرة وبذور الشمر الى 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 مزج خل التفاح مع الماء والقليل من العسل، للحصول
على مشروب حارق للدهون. كما ينصح بإضافة ملعقة من خل التفاح لكوب

ماء دافئ وشربه قبل الوجبات الرئيسية.