

6 مشروبات طبيعية تساعد على حرق السعرات الحرارية والدهون

تتنوّع الأطباق اللذيذة والحلويات الشهية والتي يصعب على الفرد مقاومتها والإبتعاد عنها. تتضمن هذه الأطعمة الكثير من الدهون والسعرات الحرارية والتي تعلقك تكسب بعض الوزن بالإضافة الى التسبب بحدوث العديد من المشاكل الصحية والتي في حال تفاقت تؤدي الى أمراض خطيرة.

يوجد عدد من العصائر الطبيعية التي تساعد على تحفيز عملية الأيض وحرق الدهون والقضاء على الوزن الزائد إذا ترافقت مع نظام غذائي صحي وسليم. ويمكن إستهلاك هذه المشروبات بصورة يومية وعدة مرات في اليوم للحصول على كافة منافعها الغذائية والصحية، تعرفوا عليها:

عصير الأناناس والنعناع: يساعد هذا العصير على حرق الدهون وتسريع عملية الهضم. لتحضيره، أضف القليل من أوراق النعناع الى كوب ماء فاتر وتركه ليحل ثم إضافة نصف شريحة أنانس مقطعة للحصول على عصير منعش.

شراب جوزة الطبي والحليب: يسرع هذا المشروب عملية الأيض ويحفز حرق الدهون. لتحضيره عليك إضافة ملعقتين عسل وملعقة صغيرة من جوزة الطيب البودرة إلى كوب من الحليب.

شاي الكركديه: يعرف شاي الكركديه بكثرة إستهلاكه لأنه غني بمضادات الأكسدة، التي تساهم بخسارة الوزن بطريقة صحية وتمنع امتصاص الكربوهيدرات وتسرع عملية الأيض. يحرق هذا الشاي الدهون ويزيل الإنتفاخ ويخفف الشعور بالجوع.

شاي النعناع: يحفز شاي النعناع أنزيمات الهضم ويسرع عملية حرق الدهون ويحولها الى طاقة فهو يساعد على تخفيض الوزن.

شاي الزنجبيل: يلعب الزنجبيل دور مهم في التحكم في الوزن ويولد الحرارة في الجسم ويخفف الشعور بالجوع لذا يساعد على إنقاص الوزن ويحرق السعرات الحرارية والدهون المتراكمة وخصوصًا عند منطقة البطن.

الشاي الأخضر: يعرف الشاي الأخضر بكونه عنصر طبيعي يحرق الدهون

والسعرات الحرارية ويحفز عملية الأيض ويساعد على التحكم في الوزن.
كما انه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تحفز حرق الدهون المتراكمة
بالإضافة الى ذلك فهو يخفف القلق والتوتر.