

Zsíréget? páros: alma és fahéj

2013 szeptember 25. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Azért, mert véget ért a nyár, nem kell egészen jöv? tavaszig felfüggeszteni a fogyókúrát. Beiktathatunk életünkbe olyan ételeket, melyek segítenek meg?rizni versenysúlyt, illetve leadni a még megmaradt plusz kilókat.

Emésztésjavító alma

A kiegyensúlyozott anyagcseréhez naponta öt adag rostban gazdag zöldséget-gyümölcsöt ajánlott enni. Az alma nagy el?nye, hogy egész évben kapható, olcsó, és pektintartalmának köszönhet?en mind a székrekedéses, mint a hasmenéses panaszokon segít.



A pektin egy úgynevezett heteropoliszacharid - szénhidrátokkal rokon vegyület -, mely az alma sejtfalában található. Vízzel s?r?, kocsonyaszer? tömeggé lesz, ennek köszönhet?en segíti a tápanyagok haladását az emészt?rendszerben: megváltoztatja a széklet víztartalmát, növeli a viszkozitását.

Kiegyensúlyozott vércukor - fahéjjal

Táplálkozási szakért?k egybehangzó véleménye szerint a fahéj csökkenti a vércukorszintet. A kedvelt f?szernövény hatóanyagai csökkentik a szervezet inzulintermelését azáltal, hogy fokozzák az inzulinreceptorok érzékenységét.

Ezenkívül a fahéj késlelteti a gyomor kiürülését is - csökkentve így az éhségérzetet, és javítva a fogyókúra sikerét. A f?szernövény hasznos vegyületeinek köszönhet?en megszünteti a puffadást is. Naponta 3-4 gramm ?rölt fahéja elfogyasztásával megsz?nnek az emésztési panaszok, és gyorsabban le lehet adni a felesleges kilókat.



Tipp - Így készítsd el a fogyókúrás vizet

Egy két literes edényt töltsünk meg vízzel, majd tegyünk bele egy nagy almát, lehet?leg valamilyen édes fajtát válasszunk, így könnyebben kioldódik az íze, emellett sokkal finomabb is lesz. Az alma mellé két rúd fahéjat kell

adni, majd a keveréket a h?t?be kell rakni, és legalább fél órát állni hagyni, amennyiben az alma nem olyan édes, maradhat tovább is.

magyarhirlap.hu – femina.hu



Ajánló