

الزنجبيل ينقص الوزن



كشفت دراسة حديثة، عن فوائد متعددة للزنجبيل، أهمها فقدان وزن الجسم الزائد، من دون آثار جانبية. وقالت الدراسة: إن الزنجبيل يعد من الأعشاب المنتشرة في العالم، التي تتميز باحتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية المفيدة.

ويساعد الزنجبيل على تقليل الالتهاب، وتحسين عملية الهضم، وتقليل الشهية، الأمر الذي يفيد في فقدان الوزن. وتوصلت الدراسات إلى أن الزنجبيل يسهم في الوصول إلى وزن الجسم المثالي، مع اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. بحسب موقع «هيلث لاين» الطبي.

ويحتوي الزنجبيل على مركبات «جينجيرولس» و«شوجولس»، التي تعمل على تحفيز العديد من الأنشطة البيولوجية في الجسم.

وقال الباحثون: إن خصائص الزنجبيل تنقص الوزن بشكل مباشر، من خلال الوقاية من تلف القلب والأوعية الدموية والآثار الجانبية الناتجة عن السمنة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.