الصحة ,

9 أبريل 2024 20:57 مساء

منقوع الكزبرة والكمون.. قاهر لدهون البطن العنيدة

«القاهرة: «الخليج

أكدت خبيرة تغذية مصرية، أن تناول منقوع الكزبرة والكمون، من شأنه أن يساعد بقوة على التخلص من دهون البطن العنيدة، مشيرة إلى أن هذا المنقوع يساعد المعدة على الهضم، ويخفف من آثار الإصابة بالانتفاخ، إلى جانب دوره الرئيس في تعزيز عملية التمثيل الغذائي، نظراً لما يضمه من مضادات أكسدة وخصائص مضادة للالتهابات.

وقالت د. سمر يسري، خبيرة التغذية العلاجية، إن المداومة على تناول هذا المشروب، تدعم وظيفة المناعة وتزيل السموم من الجسم، لكن فعالية هذا المشروب تعتمد بالأساس على نمط الحياة والنظام الغذائي المتبع، حتى يكون له تأثير فعال في تحسين معدل الأيض وتسريع فقدان الوزن.

ويعتقد أن بذور الكزبرة والكمون لها خصائص تعزز من عملية التمثيل الغذائي، ومن ثم التسريع في حرق السعرات الحرارية بشكل أكثر كفاءة، مما قد يساهم في فقدان الوزن، كما أن تناول ماء الكزبرة والكمون يساعد على قمع الشهية، مما يؤدي إلى تقليل استهلاك السعرات الحرارية عن طريق منع الإفراط في تناول الطعام، وتعزيز عملية الهضم.

ويحذر خبراء التغذية من مخاطر الإفراط في تناول ماء الكزبرة مع الكمون، حيث تحتوي الكزبرة على مركبات يمكن أن تكون بمثابة مدرات طبيعية للبول، ويشددون على تناول هذا المشروب بحذر، خصوصاً لدى الأشخاص المصابين بالحساسية تجاه الكزبرة، ويعانون ردود فعل تحسسية مثل الطفح الجلدي أو الحكة أو أعراض الجهاز التنفسي، حيث قد يؤدي استهلاك كميات كبيرة من ماء الكزبرة إلى إزعاج الجهاز الهضمي، لذلك من المهم شرب ماء الكزبرة مع الكمون باعتدال.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©