

# با اضافه کردن این ۲ ادویه به قهوه به راحتی لاغر شوید!

به گزارش رست مرکز به نقل از اقتصادنیوز، اگر در تلاش برای کاهش وزن باشید، متخصصان سلامت مانند متخصصان تغذیه در مورد بسیاری از افزودنی‌های محبوب مانند شکر، شیرین‌کننده‌های مصنوعی و خامه‌های با قند بالا هشدار می‌دهند. با این حال، چند ماده وجود دارد که می‌تواند با افزایش سوخت و ساز به کاهش وزن شما کمک کند. همان‌طور که مشخص است، دارچین و زردچوبه می‌توانند قهوه شما را خوشمزه و سالم کنند.

## دارچین

اگر میل به شیرینی دارید، لزوماً مجبور نیستید تمام هوس‌های خود را به خاطر کاهش وزن کنار بگذارید. در حالی که قطعاً باید مصرف نوشیدنی‌های شیرین و خامه‌های طعم‌دار را کاهش دهید، دارچین یکی از بهترین گزینه‌هایی است که می‌توانید بدون اینکه خود را در معرض خطر افزایش وزن قرار دهید به فنجان قهوه صبحگاهی خود اضافه کنید. در واقع، کارشناسان می‌گویند این ادویه خوشمزه واقعاً می‌تواند سوخت و ساز شما را افزایش دهد.



## دارچین

قهوه سیاه فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما دارچین می تواند به بهبود آن کمک کند. اگر دارچین را به قهوه اضافه کنید، می تواند قهوه را حتی سالم تر کند. در واقع دارچین پاسخ انسولینی را بهبود می بخشد. فواید ضد التهابی این ادویه می تواند به کاهش سریع وزن کمک کند. کاهش التهاب در بدن تأثیر ارتباط مستقیمی با پیشگیری یا کاهش چاقی و وزن کلی بدن دارد. با کاهش التهاب، بدن شما می تواند کالری را با سرعت کارآمدتری بسوزاند.

## زردچوبه

اگر صحبت از ضد التهاب و کاهش وزن شد، یک ادویه دیگر برای مبارزه با التهاب وجود دارد که می توانید هر روز آن را به قهوه خود اضافه کنید: زردچوبه. این ادویه با رنگ روشن حاوی یک ماده ضد التهابی به نام کورکومین است که برای افزایش سوخت و ساز شما کارآمد است. این ادویه ها اثر گرمزایی روی بدن دارند و باعث می شوند بدن گرمای بیشتری تولید کند و در نتیجه کالری بیشتری بسوزاند.



زردچوبه

زردچوبه به طور خاص مملو از آنتی اکسیدان هایی است که می تواند به شما کمک کند به وزن هدف خود برسید. خواص آنتی اکسیدانی زردچوبه می تواند به کاهش مقاومت به انسولین، قند خون، سطح کلسترول و سایر شرایط متابولیک ناشی از چاقی کمک کند.

بنابراین داشتن یک سبک زندگی سالم به این معنا نیست که باید قهوه خود را بدون طعم اضافی مصرف کنید. در واقع، اضافه کردن دارچین و زردچوبه به لیوان خود، هر روز صبح به شما در این راه کمک می کند.

منبه: [اقتما دنیوز](#)