



Еда со специями насыщает быстрее, чем то же блюдо, но не приправленное. Всего лишь половина чайной ложки красного перца к соусу или чайная ложка хрена к мясу творят чудеса. А именно – ускоряют метаболизм на 25%. Однако это не единственное их преимущество.

Корица

Номер 1 среди специй для похудения. Исследование, проведенное в Университете Пешавара (Пакистан), показало, что корица успешно контролирует уровень сахара в крови и тем самым не дает ему утилизироваться в жир. Всего 1/4 чайной ложки корицы в день в 20 раз улучшает углеводный обмен.

А ученые из Государственного сельскохозяйственного исследовательского центра (США) обнаружили, что особое вещество в корице снижает способность жировых клеток накапливать жир. Более того, корица одним своим запахом может обманывать аппетит, создавая иллюзию насыщения без единой калории. Добавлять корицу можно в кофе, чай, овсянку, в запеченные фрукты и к птице.

Кайенский перец

Идеален для тех, кто сидит на диете. Ускоряет метаболизм и снижает уровень сахара в крови, не давая ему превратиться в жировую прослойку. Вещество капсаицин, которое находится в перце, слегка повышает температуру тела, а вместе с ней – способность организма использовать в энергетических нуждах съеденные углеводы и жиры. Причем существенно: примерно на 50% на протяжении трех часов. И наконец, кайенский перец стимулирует выработку эпинефрина и норэпинефрина, которые в тандеме обладают способностью подавлять аппетит.

Куркума

Очень популярная индийская специя, которая используется не только в кулинарии, но и в медицине. Куркума – это антиоксидант, который борется со свободными радикалами, а еще она обладает противовоспалительным действием. Но интереснее всего ее способность активировать обмен веществ: действующее вещество куркумин мешает жировым клеткам накапливать в себе жир. Кроме того, куркума улучшает пищеварение – в том числе и переваривание тяжелых мясных и жирных блюд. Добавлять куркуму по щепотке можно в масляно-уксусную заправку для салата, к тушеным овощам, в рагу и запеканки.

Кардамон

Еще одна звезда индийской медицины, которая обладает жиросжигательными свойствами. Можно добавлять зерна кардамона в кофе, чай или маринад для птицы. Другой вариант: 1 ч. л. зерен кардамона опустите в 250 мл кипящей воды, дайте им повариться в течение 10 минут, охладите и пейте этот отвар после еды.

Анис

Прекрасное лекарство от аппетита, которое к тому же обладает тонизирующим действием. В Древней Греции атлеты перед соревнованиями жевали зернышки аниса, чтобы обмануть голод, не набивать желудок перед физическими нагрузками и поднять дух. Берите с них пример и, каждый раз, когда аппетит одолевает в неурочное время, пожуйте анис. Как бонус: приятнейший вкус и свежее дыхание.

Имбирь

Имбирь не только придает блюдам неповторимо свежий вкус и аромат, он еще и ускоряет обмен веществ. Как и кайенский перец, имбирь слегка поднимает температуру тела, а благодаря этому активизирует метаболические процессы. Исследование в Медицинском институте в Спрингфилде (Австралия) показало, что обмен веществ благодаря съеденному имбирию ускоряется на 20%! Кроме того, имбирь снижает уровень вредного холестерина.

Черный перец

Не пользуется массовой популярностью в здоровом питании, а напрасно. Черный перец умеет разрушать жировые клетки и ускорять обмен веществ. Пиперин, активное вещество перца, влияет на работу мозга и нервной системы, что, в свою очередь, заставляет наш организм сжигать больше калорий. А еще перец борется с изжогой, несварением и вздутием живота.

Хрен

Обладает приятнейшей способностью разрушать жировые клетки и оказывает очищающее воздействие на организм. Улучшает пищеварение (особенно в паре с жирными и мясными блюдами), а комбинировать его можно по-разному: делать из хрена соус или же закусывать маринованным хреном, который продается в «японских» отделах супермаркетов.

Тэги: [не](#) , [это](#) , [именно](#) , [или](#) , [их](#) , [единственное](#) , [чудеса](#) , [хрена](#) , [мясу](#) , [творят](#) , [чай](#)
[ная](#)

,
[перца](#)

,
[соусу](#)

,
[ложка](#)

,
[преимущество](#)