الشاي الأخضر.. سلاحكِ للتخلص من الدهون



يعد الشاي الأخضر المشروب الأفضل في عملية حرق الدهون، هذا ما أكدت عليه عشرات الأبحاث التي تذكر قدرته الهائلة على تخليص الجسم من الدهون، والمدهش أنكِ لن تحتاجين لمقادير كبيرة منه لتحقيق هذه النتيجة فقط حددي الكمية التي تتناوليها: كوب واحد يومياً:

تناول كوب واحد فقط من الشاي الأخضر يقلل من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم بمقدار 150 سعراً حرارياً يومياً. يساعد الشاي الأخضر على تحسين حساسية الجسم للأنسولين والجلوكوز، وعندها يستهلك الجسم الطاقة بصورة أكثر فعالية، وهو ما يساعد على اكتساب الجسم للرشاقة اللازمة، كما أن تناول كوب واحد فقط يومياً يؤدي إلى استقرار مستويات السكر في الدم خاصة لو اقترن هذا بممارسة الرياضة لثلاثة أيام أسبوعياً. كوبان يومياً:

يؤدي تناول كوبين من الشاي الأخضر يومياً إلى زيادة كفاءة الجسم في امتصاص المعادن الحيوية مثل الماغنسيوم والسيليثيوم والكروميوم والزنك، كما يطيل تأثير هرمون نورينغرين الذي يسرع عملية حرق الدهون، وخاصة بعد التمارين الرياضية. كما أنّ الثيانين الحامض الأميني الموجود في الشاي يقوي درجة الانتباه والتركيز مثل الكافيين، لكن من دون توتر الأعصاب، أو تهييجها، ويزيد الثيانين أيضاً من مستويات هرمون الدوبامين والسيروتنين في المخ اللذين يساعدان على زيادة كفاءة المخ وزيادة تركيزه، لذلك حاولي استبدال القهوة بكوبين من الشاي الأخضر. وتوضح دراسة حديثة أنّه بعد 30 دقيقة فقط من تناول كوبين من الشاي الأخضر تنخفض مستويات الكولسترول الضار العالقة بالأوعية الدموية،

ما يساعد على تدفق الدم والمواد الغذائية إلى مختلف أجزاء الجسم ويقلل الإصابة بأمراض القلب. 3 أكواب يومياً: تشير دراسة كندية حديثة إلى أن تناول 3 أكواب من الشاي الأخضر بالنعناع يومياً مع قليل من الحليب قليل الدسم لمدة ثلاثة أيام يؤدي إلى حرق 106 سعرات حرارية في اليوم، وفي عام واحد تصل السعرات الحرارية المحروقة إلى 38000 سعر بمعدل 5 كيلوجرامات. كما أن ممارسة الرياضة إلى جانب تناول الشاي الأخضر يؤديان إلى التخلص من الدهون المترسبة على البطن في غضون ثلاثة أشهر. ويساعد الشاي الأخضر على زيادة حرق الدهون بنسبة 17% عند ممارسة التمارين الرياضية. كما يساعد ذلك المشروب على زيادة قوة وكتلة العظام في الجسم ويقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.