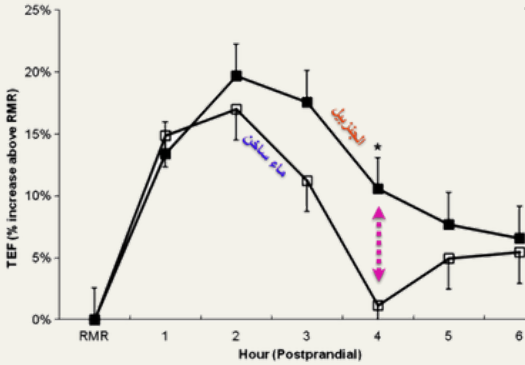


حقائق غذائية

الجنزبيل

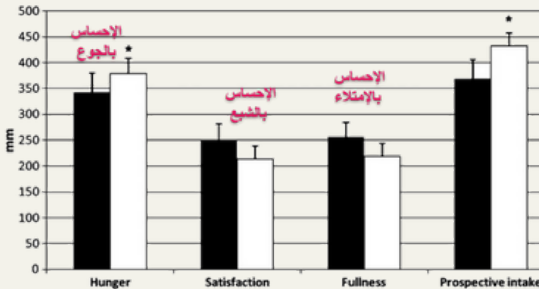
أثبتت العديد من الأبحاث أن تناول الجنزبيل له العديد من الفوائد الصحية خصوصا في تحسين الهضم وانقاص وزن الجسم في الأشخاص البدناء obese هذا بالإضافة للفوائد الصحية، لكن نركز هنا على **كيفية** قيامه بانقاص الوزن.

في أحد أهم الأبحاث في هذا المجال، أجريت تجربة على عدد من الأشخاص قسّموا لمجموعتين ومجموعته أعطيت مشروب الجنزبيل ومجموعته والأخرى أعطيت ماء ساخن فقط. يظهر المنحنى التالي ارتفاع كبير في معدل الحرق بعد مرور 4 ساعات للمجموعه التي تناولت الجنزبيل.



وأیضا في نفس التجربة، المجموعه التي تناولت الجنزبيل (الأعمدة باللون الأسود) أدى ذلك الي إنخفاض الاحساس بالجوع، وزيادة الشعور بالشبع والإمتلاء مقارنة بمجموعه الماء الساخن (الأعمدة باللون الأبيض)

@dr.ahmed.metwally



Healthy Nutrition

<https://ketodietnutrition.org/>



fb.com/groups/nutritional.facts