Имбирь для похудения

Корень имбиря – это восточная пряность, которая в последние годы приобретает все большую популярность. В странах Азии имбирь ценен не только, как пряность, которая придает блюдам особый изысканный вкус, но и обладает полезным воздействием на весь организм. Все чаще имбирь применяют для похудения. Но следует иметь в виду, что имбирное похудение показано не всем из-за наличия некоторых противопоказаний.

Полезные свойства корня имбиря

Корень имбиря является источником витаминов C, A и B и минералов, среди которых железо, цинк, калий, магний, фосфор и натрий. Эфирные масла и аминокислоты делают имбирный корень очень полезным для организма. Похудение с помощью корня имбиря основано на активизации обмена веществ, в результате чего улучшается кровообращение и ускоряется расщепление жиров.

Простые рецепты

Наиболее распространенный рецепт приготовления корня имбиря для похудения - имбирный чай.

Чай с имбирем готовится очень просто одним из способов:

1. В термосе из расчета - 15 г свежего натертого корня заливают поллитрами кипятка и настаивают в течение двух часов.
2. Заваривают тертый имбирный корень кипятком и выдерживают на водяной бане пятнадцать минут. Затем в готовый напиток из имбиря добавляют одну ложечку меда и дольку лимона.

Готовый чай пьют перед едой, начиная с половины стакана в день и при хорошей переносимости количество выпиваемого настоя можно довести до двух литров.

Если вес очень большой, то усилить эффект корня можно, добавив в чай зубчик чеснока.

Рецепт чая с добавлением мяты и кардамона

* Измельчить в блендере половинку лимона и 60 г свежей мяты.
* Добавить к смеси щепотку молотого кардамона и залить кипятком.
* Настаивать смесь около часа, затем процедить.
* Добавить к полученному настою четверть стакана апельсинового сока и столько же лимонного.

Принимать такой напиток лучше в остывшем виде.

Рецепт напитка для похудения с молотым имбирем

В стакан свежезаваренного зеленого чая добавляют одну чайную ложку сухого порошка имбирного корня. Это делает напиток более полезным.

Зеленый чай с сухим имбирем

* Заварить зеленый чай в термосе.
* Настоять в течение пяти минут.
* Затем добавить в термос сухой имбирь.
* Продолжать настаивать еще полчаса.

Напиток готов к употреблению.

Салат красоты для похудения

Состав:

* Корень сельдерея и имбиря в равных количествах.
* Апельсиновая цедра.
* Морковка сырая небольшого размера – 3 шт.
* Свекла запеченная – 2 шт.
* Лимонный сок – для заправки.

Салат можно съедать во время ужина.

Кефир с имбирным корнем

В жаркое время года, когда хочется выпить чего-то прохладного, можно приготовить кефир с имбирем и корицей – рецепт здесь.

Имбирь и лимон для похудения

Рецепт приготовления:

Свежий имбирный корень натереть на мелкой терке и перемешать с лимонным соком и медом.

Все ингредиенты берутся в произвольном количестве. Хранить, полученную смесь в стеклянной банке в холодильнике. Употреблять имбирь с лимоном и медом по утрам перед едой, залив столовую ложку смеси горячей водой (но не кипятком).

Особенности имбирного похудения

* Если имбирь пришелся не по вкусу, то не стоит его употреблять в больших количествах.
* Напиток или чай должны приносить удовольствие. Количество корня надо уменьшить, если напиток горчит.
* Соблюдение диеты при имбирном похудении не является обязательным, но ограничить количество вредных и высококалорийных продуктов просто необходимо, иначе не будет никакого результата.