

القرفة مصدر رئيسى يمدك بالنشاط



الاثنين 23 أكتوبر 2017 10:10 م

تحتوى الخضراوات والفاكهة على العناصر الغذائية الهامة للجسم والتي تمده بالطاقة التي تجعل أجهزته تعمل بصورة جيدة، وهنا يوضح الدكتور محمد سيد مسعود، أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث، الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة □

وقال سيد فى تصريحات: "تعمل أجهزة الإنسان على حرق الدهون الغذائية التي يحصل عليها من مواد كربوهيدراتية ومواد بروتينية، والمخ يحجز لنفسه كمية من الطاقة تبلغ حوالى 20 % والباقى يتم توزيعه على أجهزة الجسم، كما يخزن الكبد الطاقة فى صورة نشا حيوانى والذى يحرق ويتحول لطاقة عندما لايتناول الإنسان أى نوع من الأطعمة لفترة طويلة ". cinammon

أضاف أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث: " المواد التي تساعد على حرق الدهون لتحويلها لطاقة هى القرفة والألياف بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى التخلص من الدهون بالجسم مثل وضع البقدونس على الكباب والكفتة ."

وأشار إلى أنه لا توجد أطعمة تسحب الطاقة من جسم الإنسان لأن هذا غير صحيح علمياً، الطاقة تنفذ من خلال المجهود والنشاط الذى يبذله الإنسان طوال اليوم وكذلك من خلال عمل أجهزة الجسم مثل نبضات القلب □