

5 فوائد للصائم عند تناوله الكركديه في رمضان



الأربعاء 22 مارس 2023 12:56 م

مع بداية شهر رمضان يبحث العديد من الأشخاص عن بعض المشروبات والمأكولات التي تساعد في فقدان الوزن، ومنها مشروب الكركديه الذي يمكن تحضيره بخطوات مختلفة [] وكشفت دراسات عدة أنه بالإضافة إلى مزاقه الجيد فإن مشروب الكركديه يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن وتقليل نمو البكتيريا والخلايا السرطانية، ودعم صحة القلب والكبد [] وهناك عدة مئات من أنواع الكركديه، تختلف حسب الموقع والمناخ الذي تنمو فيه، ولكن الكركديه "السبديريفا" يستخدم بشكل شائع لصنع شاي الكركديه [] وكشفت الأبحاث عن مجموعة من الفوائد الصحية المرتبطة بشرب شاي الكركديه، بحسب موقع healthline المختص بالأمور الصحية والطبية [] فقدان الوزن أشارت العديد من الدراسات إلى أن شاي الكركديه قد يرتبط بفقدان الوزن ويمكن أن يساعد في الحماية من السمنة [] ففي دراسة واحدة صغيرة عام 2014، استهلك 36 مشاركاً يعانون من زيادة الوزن، إما مستخلص الكركديه أو دواء وهمياً [] انخفاض الدهون وبعد 12 أسبوعاً، كان لدى أولئك الذين تناولوا خلاصة الكركديه انخفاض في وزن الجسم ودهون الجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الخصر إلى الورك [] كذلك توصلت دراسة أجريت على الحيوانات إلى نتائج مماثلة، مما يشير إلى أن مستخلص الكركديه يمكن أن يساعد في تقليل وزن الجسم والشهية عن طريق منع تراكم الخلايا الدهنية [] ويقتصر البحث الحالي على الدراسات التي تستخدم جرعات مركزة من خلاصة الكركديه، فيما هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتحديد كيفية تأثير شاي الكركديه على فقدان الوزن لدى البشر []