ادویه‌ای که به تنظیم قند خون در طول شب کمک می‌کند

7 فروردین 1404

دارچین یک ادویه رایج در شیرینی‌پزی است اما آیا می‌دانستید که می‌تواند در مدیریت وزن شما نیز مؤثر باشد؟ دارچین علاوه بر طعمش، نقشی در کنترل قند خون دارد که به طور غیرمستقیم می‌تواند به چربی‌سوزی کمک کند.

دارچین به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند که منجر به کاهش نوسانات انسولین می‌شود. سطح بالای انسولین می‌تواند منجر به ذخیره بیش از حد چربی‌ها شود.

این ادویه همچنین با بهبود گردش خون می‌تواند باعث تنظیم دمای بدن شود، عملی که به سوزاندن کالری‌ها کمک می‌کند.

به گزارش یورونیوز، یک سر انگشت دارچین را می‌توانید به یک لیوان شیر داغ (ترجیحاً شیر بدون چربی یا گیاهی) اضافه کنید و آن را پیش از خواب بنوشید. یا می‌توانید آن را روی ماست یا غلات پاشیده و پیش از خواب بخورید. به این ترتیب می‌توانید به راحتی از خواص دارچین بهره‌مند شوید.