

ما المشروبات والزيوت التي تذيب الدهون؟

يوضح دكتور جمال شعبان، أستاذ القلب بالمعهد القومي للقلب، أن هناك مجموعة من المشروبات والزيوت التي تذيب الدهون منها - خل التفاح (مضاد للسموم، مزيل للكوليسترول، منشط).

ويقول شعبان: إن خل التفاح مذيب جيد للدهون، ويساعدك على التخلص من الوزن الزائد، وفي الوقت نفسه ينشط عمليات الأيض في الجسم، وحيث يحتوي نسبة عالية من البوتاسيوم التي تساعد على نقل المغذيات إلى الخلايا وإزالة المواد السامة، كم تعمل البيتا كاروتين الموجودة في خل التفاح على تخليص الجسم من الجذور الحرة، والتي تعمل بدورها على تدمير الدهون، والبروتين، وحتى الحمض النووي.

وعن كيفية تناوله، يقول شعبان، إما برشه على السلطات أو بخلطه مع الماء وشربه بشرط ألا يتجاوز ذلك معدل ملعقتين صغيرتين في اليوم.

كذلك بذر الكتان (مزيل للكوليسترول، موازن لسكر الدم، مضاد للسموم)، ويفهم من اسمه اللاتيني تعرف فائدته لينوم اوزيتيتيسيوم (الأكثر فائدة) يحتوي على نسبة زيت ثابت عالية من ٣٠ - ٤٠% ويعتبر مصدرا غنيا لمادة الليجنان، وهي استروجينات نباتية تعمل على محاربة السرطانات وإبعاد الفيروسات، ويقلل من مقاومة الأنسولين، ويعتبر منظفا للأعضاء، ويعمل على توازن السكر في الدم ويحد من امتصاص الكوليسترول.

كيفية تناوله: الكمية المسموح بها يوميا ملعقتان صغيرتان مطحونتان ويا حبذا في فترتين متباعدتين.

كذلك زيت بذر الكتان أو ما يسمى بالزيت الحار (مزيل للكوليسترول، منشط، موازن لسكر الدم، مزيل للسمية):

هو عبارة عن زيت مستخلص من بذور الكتان حيث نسبته تبلغ من ٣٠ - ٤٠% وكما لا يخفى على أحد يحتوي على مجموعة اوميغا ٣، حيث تعتبر أحماضا دهنية أساسية ونقص هذه المجموعة (أوميغا ٣) عدم إيصال إشارة إلى الدماغ، وبالذات إلى مركز الشهية بأنك شبعت، فبالنتيجة تأكل أكثر من حاجتك هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تعمل على إبطاء عمليات الأيض فيدخل الجسم سرعات حرارية أكثر فيزيد الوزن، ومن ناحية أخرى تقوى مادة السيراتونين في الدماغ، والتي تبعدك عن الاكتئاب وما يترتب عليه.

كيفية تناوله: إما برشه على السلطات والفول والحمص، بمعدل ملعقتين صغيرتين يوميا في فترتين متباعدتين.

الليمون الحامض (مزيل للكوليسترول، مضاد للسموم، مدر بولي، مولد للحرارة):

بحق نستطيع أن نسميه مستشفى الليمون حيث إنه غني بقشره، وبذره، وشحمه وعصيره، يعتبر أكبر مذيب للدهون، يجعلها سائلة لكي يتخلص منها الجسم بسهولة، مضاد للتأكسد، يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C، يساعد في عمليات الأيض، منشط للمرارة والكبد وينقيه من سمومه، يعتبر مدرا بوليا، ويحتوي على فيتامين B٦ وبوتاسيوم، وكالسيوم، ومغنيسيوم وفولات. وكما أنه مفيد من مشكلة لزوجة وتزنج الحيوانات المنوية، كما أنه يعتبر معالجا نوعا ما لبعض الأمراض الجلدية الخفيفة، وعصيره مخلوطا مع زيت الزيتون يعتبر مذيبا قويا لحصى الكلى على الريق وقبل النوم.

كيفية تناوله: يُسمح بتناول ليمونة واحدة فقط يوميا أو عصيرها، ورشه على السلطات.

-الخضروات التي تذيب الدهون وتنقي الكبد من السموم

نستطيع القول: إن أفراد العائلة الصليبية من أهم الخضروات في التخلص من الدهون، حيث تحتوي على مواد كبريتية من شأنها أن تعمل على توسعة الشرايين والأوردة وتنظيفها من الدهون.

