تحول مياه الشرب لحارق دهون مثالي..تعرفوا فوائد بذرة "الشيا"

يحاول الكثيرون الحفاظ على رشاقة أجسامهم مع حلول فصل الخريف والشتاء، حيث تتراجع الأنشطة الرياضية والبدنية بشكل عام، ويلتزم أغلب المواطنين بمنازلهم، الأمر الذي يتسبب بعودة الدهون التي جهدوا سابقا بهدف إحراقها.

وتسبب ظهور بعض مقاطع الفيديو على وسائل التواصل الاجتماعي بحدوث جدل كبير بين خبراء الصحة حول العالم وفي أمريكا، حيث تبادل الناشطون مقطع فيديو ادعوا من خلاله تحويل الماء لعصير حارق للدهون ويساعد في تقليل الوزن بإضافة بذرة صغيرة.

ولاحظ خبراء الصحة حول العام انتشار مقطع فيديو يتحدث عن إضافة بذور الشيا لمياه الشرب، مدعين أنه يحول المياه لمادة حارقة للدهون، الأمر الذي أحدث جدلا بين الأوساط العلمية.

واستعانت مجلة "That Not ,This Eat" الأمريكية بأحد أشهر خبراء الصحة في البلاد بهدف التأكد من دقة هذه المعلومات، وأوضحت الأسباب التي من شأنها أن تدعم هذه الفكرة الغريبة.

وتحدثت الطبيبة وخبيرة التغذية الشاملة، كيري فيرايولي، اختصاصية التغذية الأمريكية المسجلة والحاصلة على عدة شهادات عليا في هذا المجال، حيث بينت الأسباب التي قد تجعل المياه العادية تتحول إلى مادة حارقة للدهون بمجرد إضافة بذور الشيا.

وبحسب المجلة فإن الجميع يعلم أن المياه تحافظ على الرطوبة وهو أمر ضروري جدا لدعم وظيفة الجسم العامة. كما أن شرب المياه يمكن أن يكون وسيلة رائعة لدعم جهود إنقاص الوزن لأنه يساعد على طرد الدهون والسموم من الجسم.

ونقلت المجلة عن عدد من الخبراء تأكيدهم صحة هذه المعلومات، حيث قد تنجح استراتيجية إضافة بذور الشيا بتخفيض الوزن، حيث من الممكن أن تدعم هذه البذور الشعور بالشبع لمدة طويلة وبسرعة.

وبدوره نوه اختصاصي التغذية، توب ديكس، إلى أن الدهون الصحية الموجودة في بذور الشيا مع كمية البروتين يمكن أن تجعل الإنسان يشعر بالشبع لفترة طويلة من الوقت، مع فائدة إضافية تتمثل في عدم ارتفاع نسبة السكر في الدم.