أهم المشاريب المهمة في رمضان لفقدان الوزن

إضافة إلى مذاقه المنعش، فقد كشفت دراسات عدة أن 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.

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.

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.