



Gewürze und Kräuter, die Ihre Gesundheit verbessern können

Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass das großzügige Würzen Ihrer täglichen Nahrung mit Gewürzen und Kräutern Ihnen helfen kann, diese durch Geschmacksverstärker wie Salz oder reichhaltige Saucen zu ersetzen. Die Verwendung von Gewürzen und Kräutern erweitert Ihre Palette, ohne zusätzliche Kalorien hinzuzufügen, und hilft Ihnen, die Aufnahme von Zucker, Salz oder Fett zu verringern, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen. Gewichtskontrolle und andere gesundheitliche Vorteile von Gewürzen: Gewürze können auch effektiv dabei helfen, Ihr Gewicht zu kontrollieren. Wenn Sie Gewürze hinzufügen, um den Geschmack Ihres Essens zu verbessern, verleihen sie Ihnen im Vergleich zu den milden Lebensmitteln mehr Zufriedenheit. Und je …



Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass das großzügige Würzen Ihrer täglichen Nahrung mit Gewürzen und Kräutern Ihnen helfen kann, diese durch Geschmacksverstärker wie Salz oder reichhaltige Saucen zu ersetzen. Die Verwendung

von Gewürzen und Kräutern erweitert Ihre Palette, ohne zusätzliche Kalorien hinzuzufügen, und hilft Ihnen, die Aufnahme von Zucker, Salz oder Fett zu verringern, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen.

Gewichtskontrolle und andere gesundheitliche Vorteile von Gewürzen:

Gewürze können auch effektiv dabei helfen, Ihr Gewicht zu kontrollieren. Wenn Sie Gewürze hinzufügen, um den Geschmack Ihres Essens zu verbessern, verleihen sie Ihnen im Vergleich zu den milden Lebensmitteln mehr Zufriedenheit. Und je zufriedener Sie sind, desto weniger neigen Sie dazu, zu viel zu essen.

Darüber hinaus enthalten Gewürze wie Chilischoten Dihydrocapsiat, das die Fettverbrennungsfähigkeit beim Menschen ankurbelt. Studien zeigen auch, dass die tägliche Einnahme von Capsaicin den Blutdruck senken kann. Gewürze und Kräuter verbessern nicht nur den Geschmack von Lebensmitteln, sondern tragen auch dazu bei, die Lebensmittel länger haltbar zu machen.

Gewürze und Kräuter für eine verbesserte Gesundheit:

Der erste Schritt besteht also darin, das Wissen über verschiedene Gewürze und Kräuter zu verbreiten, die Ihrer Gesundheit zugute kommen können, wenn sie täglich in Ihrer Nahrung verwendet werden. Werfen Sie einen Blick auf die folgenden Gewürze, die Sie verwenden sollten, um die Energie und Vitalität Ihres Körpers zu verbessern und Ihnen zu helfen, körperlich fit zu bleiben.

Zimt:

Zimt ist in den meisten Haushalten allgemein verfügbar, aber nur sehr wenige Menschen verwenden ihn regelmäßig. Es wird Sie überraschen, dass Zimt die höchste Menge an Antioxidantien

enthält als jedes andere Gewürz. Es ist auch erwiesen, dass Zimt den Blutzuckerspiegel, den Triglyceridspiegel und Entzündungen im Körper senkt.

Zimt kann Ihnen auch helfen, Übelkeit zu überwinden, und kann zum Fettverbrennungsprozess in Ihrem Körper beitragen. Darüber hinaus fügt Zimt Ihrem Körper Kalzium, Mangan und Eisen hinzu. Und die antibakteriellen Eigenschaften dieses Gewürzes tragen dazu bei, Lebensmittel lange haltbar zu machen.

Obwohl Sie die Verwendung dieses Gewürzes auf die Zubereitung von süßen Gerichten wie Desserts, Keksen und Muffins beschränken, verwenden verschiedene Teile der Welt Zimt, um von morgens bis abends alles zu kochen, von herzhaften bis hin zu süßen Zubereitungen.

Basilikum:

Dieses Kraut bietet antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften und kann Sie auch vor Arthrose schützen. Basilikum wurde auch zur Behandlung von Verdauungsproblemen verwendet, und weitere Studien zu den krebshemmenden Eigenschaften von Basilikum sind im Gange.

Trotz der Tatsache, dass hauptsächlich Italiener dieses Kraut verwenden, können Sie Basilikum in Ihre täglichen Lebensmittel integrieren, indem Sie es zu allem hinzufügen, von Suppen über Omeletts bis hin zu gegrillten und gebackenen Zubereitungen. Der beste Weg, Basilikum zu verzehren, besteht darin, frische Blätter dieses Krauts auf Ihren Salat oder Ihr Fleisch zu streuen.

Kurkuma:

Dieses Gewürz enthält eine krebsbekämpfende Verbindung namens Curcumin. Diese Verbindung wird in den USA in medizinischer Form zur Behandlung von Gelenkproblemen und zur Verringerung von Entzündungen eingenommen. Versuchen

Sie, dieses Gewürz Ihren Zubereitungen auf Fleisch- und Eibasis oder beim Backen von Lebensmitteln hinzuzufügen, um den Geschmack dieses Gewürzs zu maximieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki