

Białystok, 18 października 2019

**INFORMACJA PRASOWA**  
Redakcje: wszystkie/ lokalne/branżowe  
*można publikować bez podawania źródła*

**Przypraw swoją dietę, czyli wszystko o przyprawach odchudzających…**

**Usprawniają pracę jelit, do tego są barwne, aromatyczne. Podnoszą smak potraw, leczą, ale mało kto wie o tym, że również… odchudzają! Niektóre z przypraw warto mieć stale w kuchni i wykorzystywać tak często, jak tylko się da.**

Odchudzanie kojarzy się nam zazwyczaj z restrykcyjną dietą, opartą na mdłych i nieprzyprawionych daniach, a także z wyczerpującymi ćwiczeniami. Jednak w praktyce ten proces może okazać się o wiele prostszy. Wystarczy sięgnąć po naturalne przyprawy, w gronie których znajdziemy te najbardziej aromatyczne i nadające potrawom niepowtarzalny smak.

**Kurkuma**

Oprócz właściwości przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych i antyoksydacyjnych przypisuje się jej również właściwości odchudzające. Z całą pewnością Kurkumina poprawia funkcjonowanie wątroby, pobudzając wydzielanie żółci, a co za tym idzie, poprawia trawienie tłuszczu i w konsekwencji zmniejsza uczucie pełności. W aptekach czy sklepach internetowych można kupić kapsułki zawierające wyciąg z kurkumy, natomiast w sposób naturalny może ona być dodawana do dań kuchni indyjskiej, chińskiej, meksykańskiej, śródziemnomorskiej. Nadaje się do dań warzywnych, cielęciny, jagnięciny. Nada ostrego smaku kurczakowi w sosie curry, pikantnej zupie meksykańskiej i zapiekankom warzywnym. Można powiedzieć, że jest nieodłącznym składnikiem potraw z dyni (np. zupa krem). Szczypta kurkumy może być też z powodzeniem zastosowana do pieczonych ciast, np. brownie, biszkoptu czy piernika. Dla urozmaicenia codziennych posiłków płaską łyżeczkę kurkumy można dodać do gotującego się ryżu, co zmieni jego kolor i uatrakcyjni posiłek – szczególnie cenne w przypadku niejadków. Kurkumina ma również zastosowanie w kosmetologii, ponieważ jako antyoksydant hamuje proces starzenia się skóry. W czasie przeziębienia można zastosować rozgrzewający napój z dodatkiem kurkuminy na bazie mleka:

◦ Szklanka mleka roślinnego lub krowiego 2% tłuszczu

◦ 1 łyżeczka kurkumy

◦ Pół łyżeczki startego imbiru

◦ Pół łyżeczki cynamonu

◦ Szczypta czarnego pieprzu

◦ Pół łyżeczki miodu

◦ Wszystkie składniki zagotować

**Cynamon**

Ta przyprawa poprawia insulinowrażliwość tkanek, dzięki czemu poprawia metabolizm węglowodanów, obniżając poziom cukru we krwi. Cynamon ma również właściwości rozgrzewające, dlatego bywa dodawany do kremów antycellulitowych. W kuchni można go dodawać do ciast (np. piernika, szarlotki), zimnych deserów (np. pudding chia z gruszką), do owsianek, ale również do napojów (np. kawa, herbata, zielone koktajle), a nawet do mięsa.

Przepis na indyka pieczonego z jabłkiem i żurawiną (1 porcja):

150 – 200 g filetu z indyka pokroić w grube paski, marynować przez noc (łyżka sosu sojowego, sok z cytryny, słodka i ostra papryka, zmielona kolendra, oregano, bazylia, płaska łyżeczka miodu, płaska łyżeczka cynamonu). Włożyć do naczynia żaroodpornego z 1 pokrojonym jabłkiem i 2 łyżkami suszonej żurawiny, piec w 180C ok. 40 minut, od czasu do czasu podlewając wytworzonym sosem.

**Papryka chilli**

Jest mała i z wyglądu niepozorna, jednak zawarta w niej kapsaicyna wykazuje działanie rozgrzewające, zwiększa termogenezę, przez co przypisywany jest jej wpływ na spalanie tkanki tłuszczowej.

*– Sugeruje się również wpływ kapsaicyny na zmniejszenie łaknienia. Kapsaicyna ze względu na właściwości rozgrzewające i przeciwbólowe jest też stosowana w preparatach aptecznych, takich jak plastry czy maści. Ze względu na stopień ostrości nie powinna być stosowana przez osoby chorobami przewodu pokarmowego (nasila wydzielanie soków trawiennych, może zaostrzać dolegliwości bólowe), powinna też być ostrożnie stosowana przez osoby chorujące na trądzik – może zaostrzać zmiany skórne. Papryka chili ze względu na ostry smak może być dodatkiem do dań mięsnych, jest stosowana do przygotowania marynat, sosów i zup. Co ciekawe znalazła zastosowanie również w cukiernictwie – zwykle w połączeniu z czekoladą – mówi Małgorzata Pomykła z Centrum Dietetyki Stosowanej w Giżycku, która miłośnikom słodko – pikantnych potraw proponuje pieczone bataty:*

◦ Kilogram batatów wyszorować szczoteczką, pokroić w ćwiartki

◦ Sos : posiekana papryczka chilli (świeża / konserwowa / chilli w proszku – ilość zależnie od upodobania), sok z limonki, pieprz, sól, świeży rozmaryn, 2 łyżki oliwy z oliwek

◦ Bataty skropić sosem, piec ok. 20 minut w 180 st. C

◦ Można podać z dipem czosnkowo – ziołowym: 2 łyżki jogurtu greckiego, pieprz, czosnkiem, suszony majeranek, świeży koper

**Pieprz czarny i zielony**

Popularne czarne i nieco mniej znane zielone ziarenka działają przeciwbólowo i rozgrzewająco. Mało kto wie, że zawarta w pieprzu piperyna dodawana jest do plastrów i maści. Sam pieprz działa przeciwbakteryjne, pozytywnie wpływa na układ nerwowy, łagodzi objawy depresji i choroby Alzheimera.

*– Pieprz zwiększa wydzielanie kwasu solnego w żołądku, dzięki czemu poprawia trawinie, a ze względu na właściwości rozgrzewające wpływa na termoregulację organizmu, dzięki czemu może skutecznie wspomagać proces spalania tkanki tłuszczowej. Piperyna poprawia krążenie i działa wykrztuśnie. Może mieć szerokie zastosowanie w kuchni, wykazuje właściwości konserwujące, dlatego pieprz jest stosowany do marynat rybnych i mięsnych – mówi specjalistka z CDS w Giżycku.*

Szczyptę pieprzu można dodać do kakao, co wzmocni rozgrzewające działanie napoju. Ciekawie może smakować również pieprzowa marynata do steków:

◦ W moździerzu rozgnieść ziarna czarnego, zielonego i białego pieprzu z płatkami soli morskiej i chilli w proszku – ilość przypraw zależna od ilości mięsa i preferencji ostrego smaku.

Działanie odchudzające wspomnianych przypraw jest ściśle uzależnione od dawki i częstości podania. Przyprawy, żeby mogły zadziałać odchudzająco, musiałyby być spożywane w znacznych ilościach, takich które ciężko dostarczyć w sposób konwencjonalny, ze spożywanym pokarmem. Z pomocą przychodzą preparaty apteczne i wyciągi dostępne w sklepach zielarskich czy internetowych – biodostępność takich preparatów jest znacznie niższa niż naturalnych przypraw dodawanych do potraw. Często właściwości odchudzające wspomnianych przypraw są używane przez producentów suplementów w celach marketingowych i nie mają wiele wspólnego ani z odchudzaniem ani ze zdrowiem.

Należy zaznaczyć, że żadne przyprawy stosowane nawet w formie aptecznych wyciągów nie zastąpią zbilansowanej diety i aktywności fizycznej. Aby redukcja masy ciała mogła być skuteczna i długotrwała, należy przede wszystkim wykształcić odpowiednie nawyki żywieniowe, takie jak regularność posiłków i dobór odpowiednich produktów w odpowiednich ilościach. Dlatego warto skorzystać z usług dietetyka, który pomoże nam oddzielić dietetyczne fakty od internetowych mitów, pokaże jak odpowiednio zbilansować posiłki z ulubionych produktów, wskaże odpowiedni kierunek oraz doda motywacji i wiary we własne siły.