

Исследования показывают, что некоторые специи могут помочь в похудении. Вот что для этого нужно добавлять в блюда.

**Кайенский перец.** Основной его ингредиент – это капсаицин. Некоторые исследования показывают, что добавки капсаицина ускоряют метаболизм жиров и углеводов в организме, увеличивают количество сжигаемых калорий, способствуют внутреннему процессу сжигания жира, увеличивают чувство сытости и уменьшают количество потребляемой пищи.

**Чеснок.** Согласно результатам некоторых исследований, аллицин в чесноке может помочь при ожирении. Но в целом научные статьи на эту тему неоднозначны. Один обзор показал, что у людей, которые ели чеснок, окружность талии была меньше, но не наблюдалось существенных изменений в массе тела и индексе массы тела.

**Пажитник.** Высокое содержание клетчатки в нём помогает снизить риск переедания, способствует снижению веса. В рамках одного большого исследования люди, которые пили чай из пажитника, сообщили о меньшем чувстве голода и большем чувстве сытости. Но на потребление калорий этот чай не повлиял. Как показало другое исследование, регулярное употребление экстракта семян пажитника снижает потребление жиров.

**Чёрный перец.** Он содержит пиперин, который действует как антиоксидант и может помочь в снижении веса. Согласно исследованиям на животных, небольшие дозы пиперина значительно повышают уровень полезного холестерина, уменьшают уровень триглицеридов в сыворотке крови, вредного холестерина, общего холестерина.

**Корица.** При приёме в течение 12 недель добавка корицы может значительно повлиять на показатели ожирения: массу тела, индекс массы тела, окружность талии, жировую массу. Самые значительные результаты были у людей старше 50 лет и у тех, у кого исходный ИМТ был 30 или выше. Корица была также эффективна в снижении уровня лептина в сыворотке крови и процента жира в организме через 26 недель у подростков по сравнению с плацебо. Приём добавок с корицей помог значительно снизить индекс массы тела и массу тела.



LeszekCzerwonka / Getty Images

**Куркума.** Ежедневное употребление куркумина в течение 4-35 недель значительно снизило вес, индекс массы тела и окружность талии у участников.

**Имбирь.** Учёные обнаружили доказательства того, что добавление в рацион имбиря снижает массу тела, соотношение талии и бёдер, уровень глюкозы натощак. В ходе других исследований приём двух таблеток имбирного порошка в течение 12 недель помог уменьшить массу тела, индекс массы тела, окружность талии и бёдер, состав тела, аппетит.

**Тмин.** У тех, кто в рамках одного исследования потреблял высокие дозы тмина и лайма в течение восьми недель, испытали значительное снижение веса и индекса массы тела по сравнению с теми, кто получал низкие дозы тмина или плацебо. Другие научные работы показывают, что у людей, которые потребляли тмин в составе диеты для снижения веса, уменьшились вес, индекс массы тела, окружность талии, улучшился состав тела.

**Кардамон.** Один обзор показал, что он полезен для лечения метаболического синдрома и связанных с ним состояний (в том числе ожирения). Согласно другим исследованиям, кардамон помогает поддерживать мышечную массу и уменьшает жировые отложения у мышечной ткани.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***