

Scharfes macht dem Kreislauf Feuer

Sicherlich haben sich Reisende schon gewundert, warum die Menschen in vielen asiatischen Ländern so schlank sind? Klar, die dort Ansässigen bewegen sich viel und verbrauchen einige Kalorien beim Schwitzen. Auch das traditionelle Essen spielt eine Rolle, weil es relativ fettarm und reich an Gemüse ist. Eine weitere Eigenschaft der asiatischen Speisen drückt ebenfalls auf die Pfunde: die Schärfe.

🔥 *Rassige Gewürze kurbeln den Kreislauf an. Sie erhöhen den Herzschlag und die Durchblutung und aktivieren die Schweißdrüsen. Dadurch steigern sie den Kalorienverbrauch bei jeder Mahlzeit.*

🔥 *Darüber hinaus sättigen Speisen besser, wenn sie Chili, Curry oder Cayenne-Pfeffer enthalten. Scharfe Schlemmer sind also schneller satt und verbrennen einen Teil der Kalorien bereits beim Essen wieder.*

🔥 *Welche Schärfe soll es denn sein? Die Natur bietet eine grosse Bandbreite: Pfeffer, Chili und Senf, Meerrettich und Wasabi. Aber auch Ingwer, Kresse sowie viele Lauch- und Zwiebelgewächse.*