

Gib deinem Fettpölststerchen Pfeffer!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Sonntag, den 16. Juni 2013 um 07:26 Uhr -



Gib deinem Fettpölststerchen Pfeffer!

Schärfe gegen das Fett.

Schon öfters kann man in den Inhaltsstoffen von fettverbrennenden

Nahrungsergänzungsmittel den Zusatz „Cayena“ lesen - dem Extrakt aus rotem Pfeffer.

In einer Studie konnten Wissenschaftler messen, dass Probanden die neben Kaffee ,auch mit scharfen Pfeffer gewürzte Mahlzeiten zu sich nahmen, am Tag etwa 1000 kcal mehr verbrannten als eine Kontrollgruppe die sich normal ernährte.

Dieser höhere Kalorienverbrauch beruht zum Großteil auf den Effekt den Pfeffer hervorruft indem es die Körpertemperatur heraufsetzt. Leicht zu ersehen an den Schweißtropfen die sich nach einem scharfen Essen auf der Stirnbilden.