

Mit Chili & Co. effektiv abnehmen

20.08.2020, 09:54 | Sport

Pressemitteilung von: *FREY Nutrition*

Presseagentur: *FREY Nutrition*



Mit Chili & Co. effektiv abnehmen

Mit Capsaicin "scharf" abnehmen - die vorliegende Studie klärt auf!

DIE WIRKUNG VON CHILI & CO.

Capsaicin ist ein Alkaloid, das aus Pflanzen gewonnen wird. Es ist in Paprika und in Chilischoten enthalten und bewirkt,

übrigens nur beim Menschen und bei Säugetieren, einen Schärferreiz auf der Haut und/oder der Schleimhaut. Das Capsaicin selber und alle Stoffe, die daraus gewonnen werden und Schärfe verursachen, werden als Capsaicinoide bezeichnet. Sie sind farblos und werden weder durch Kochen noch durch Einfrieren zerstört. Übrigens ist, entgegen der üblichen Meinung, nicht das meiste Capsaicin in den Samenkernchen der Chili-/Paprikaschote enthalten, sondern in der Placenta und den Samenscheidewänden. Wer seine Chilischoten entschärfen möchte, der sollte nicht nur die Kernchen entfernen, sondern auch die weißen Häute und den Stilansatz.

CAPSAICIN VERSTÄRKT DIE DURCHBLUTUNG, ERHÖHT DIE KÖRPERTEMPERATUR UND REGT DADURCH DEN STOFFWECHSEL AN.

WIRKUNG VON CAPSAICIN

Capsaicinoide reizen die Nervenenden bestimmter Rezeptoren, die sich unter anderem auf der Mundschleimhaut befinden. Wenn das Capsaicin an diese Rezeptoren gelangt, wird das Empfinden scharf, oder heiß ausgelöst. Dieser Empfindung wirkt der menschliche Körper mit einer stärkeren Durchblutung der Haut/Schleimhaut entgegen. Durch die stärkere Durchblutung steigt die Temperatur im Körper. Das muss der Körper - um die Wärme wieder abzuleiten - durch Schwitzen ausgleichen. Dadurch, dass der Schweiß verdunstet, kühlt der Körper ab.

Weil die Produktion von Wärme, die durch das Capsaicin angeregt wird, viel Energie verbraucht, ist Capsaicin als Energieverbraucher bekannt und wird für die Fettverbrennung empfohlen. Durch seine Durchblutungssteigernde Wirkung in der Schleimhaut regt Capsaicin zusätzlich den Speichelfluss an, was sich wiederum positiv auf die Verdauung auswirkt.

FETTVERBRENNUNG MIT CHILI

Wer gerne die günstige Wirkung von Capsaicin ausnützen möchte, der muss seinen Speiseplan umstellen und seine europäischen Essgewohnheiten in eine indische, mexikanische oder auch indonesische oder thailändische Ernährungsweise ändern. Zumindest sollte häufig Chili auf dem Speiseplan stehen.

Weil das für jemanden, der bisher nur die europäischen Gewürzmischungen gekannt hat, nicht einfach ist, muss er sich langsam an die Verwendung von Chili im Essen gewöhnen. Wird gleich beim ersten Mal reichlich Chili dem Essen beigelegt, kommt es nicht nur zum Schwitzen und zu einer erhöhten Fettverbrennung, sondern es kann auch zu Reizungen der Magenschleimhaut führen und es können Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Die Schärfe im Essen muss langsam gesteigert werden, bis sich die europäischen Geschmacksnerven daran gewöhnt haben. Um eine langsame Steigerung der Schärfe vorzunehmen, können zunächst nur die Chilischalen samt Fruchtfleisch als Gewürz verwendet werden, die weißen Zwischenhäute und die Samenkörnchen werden weggeschnitten. Nach und nach wird ein bisschen mehr der scharfen Chiliteile dazugegeben, bis der Körper nicht mehr rebelliert. Dann hat er sich an das veränderte Würzen gewöhnt. Die Fettverbrennung durch Capsaicin findet, wenn die Schärfe für den Organismus kein Problem mehr darstellt, trotzdem in erhöhtem Maße statt.

ABNEHMEN MIT CHILI & CO.

Der Stoffwechselanreger Capsaicin kommt nicht nur in Chilischoten vor, sondern er ist in Paprikaschoten, in spanischem Pfeffer und in Tabasco ebenso enthalten. Wer mit Chili & Co abnehmen möchte, der braucht diese Lebensmittel bzw. Gewürze einfach nur öfter in seinen Speiseplan zu integrieren.

Mit Chili, Tabasko, Pfeffer, Sambal oelek, Ingwer und asiatischen Gewürzmischungen können Sie Ihren Stoffwechsel aktivieren und sich so einfacher schlank schwitzen. Weil wenige Europäer konsequent scharf essen können, ist es ein recht schwieriges Unterfangen nur mit Hilfe von Chili oder Paprika abnehmen zu wollen.

Wer aber die kleinen Scharfmacher als zusätzliche Unterstützung beim Abnehmen einsetzt, der kann damit nichts falsch machen. Voraussetzung ist natürlich, dass er seinen Magen beziehungsweise die Magenschleimhaut langsam an die Schärfe im Essen gewöhnt.

copyright © freynutrition.de | Das Beste oder nichts. (<https://www.freynutrition.de>)

Pressekontakt:

FREY Nutrition
Herr Peter Scholz
Eggertstraße 8
33100 Paderborn

fon ...: 05251-54647-70
web ...: <https://www.freynutrition.de>
email : info@freynutrition.de

Portrait

-

News-ID: 1097801 • Views: 643 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1097801/Mit-Chili-Co-effektiv-abnehmen.html>