

5 tipp a fahéj felhasználására



A fahéj az egyik legegészségesebb fűszer a világon. A magyar emberek nagy kedvence is, hiszen ízesíthetünk a segítségével húsételeket, almakompótot és természetesen sütemények és édességek készítésekor is bátran használhatjuk ezt a gyógynövényként is funkcionáló fűszert.

Mivel a fahéj antioxidánsokban is rendkívül gazdag, így nagyon előnyös rendszeresen fogyasztani, hiszen így csakis jót tehetünk az egészségünkkel. A fahéjat nemcsak sütés és főzés során használhatjuk fel, hanem ezernyi más módja is van annak, hogy belecsempésszük az ételünkbe.

Reggel sokan fogyasztanak müzlit vagy zabpelyhet, bátran adhatunk hozzá egy-egy csipet fahéjat. Ez segíthet abban, hogy ne ingadozzon a vércukorszintünk, hiszen a fahéj az egyik legjobb vércukorszint-szabályozó fűszer.

A fahéj ezen kívül csökkenti az LDL-koleszterin-szintet is, és nagyszerű gombaellenes hatásokkal is rendelkezik. Már napi fél teáskanál fahéjfogyasztással is sokat tehetünk az egészségünk megőrzése érdekében.

A fahéjat sokan csak az édes ételekhez tudják elképzelni, azaz desszertek és sütemények készítésénél, viszont nagyon jól harmonizál a sós ételekkel is, így mindenképpen érdemes kipróbálni, és ezzel a fűszernövényvel kísérletezni. A fahéjat sokféle ételhez hozzáadhatjuk. Az ázsiai konyha jó példa lehet előttünk, hiszen nagyon kreatívan használják ezt a csodás fűszert az ételek elkészítésekor.

Az megszokott dolog, hogy amikor egy téli hideg estén forralt bort készítünk, akkor fahéjat is adunk a borhoz, hiszen nagyon kellemes ízvilágot teremt egyetlen csipet fűszer is. Miért ne tehetnénk fahéjat más italokhoz is? Nagyon feldobhatja a teánkat és a kávénkat, a kakaónkat

vagy a forró csokit is, érdemes tehát próbálkozzunk, mert valóban sokkal finomabb lesz így az italunk.

A fahéjat a szépségápolásban is bevethetjük. Ha rendszeresen használunk testradírt, adjunk hozzá egy csipet fahéjat, mert ettől csak még jobban felpézsdül a vérkeringésünk. A fahéj ugyanis keringésfokozó hatással is rendelkezik, egyben remek antioxidáns, amely pozitívan hat a bőrünk egészségére.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/5-tipp-a-fahej-felhasznalasara/> (Letöltés dátuma: 2021.03.04.)