

Samandağ Biberi

Çok konuşulan medya dünyasının sevilen ismi sunucu, yazar Mesut Yar'ın verdiği kilolar... Peki, nasıl verdi Mesut Yar bu kiloları? İşte Mesut Yar'ın kilo verirken destek olarak yaptığı diyetin yanında eksik etmediği **Samandağ Biberi** 'nin faydaları ve kullanımı...

Samandağ



biberi sadece Hatay'ın Samandağ ilçesi ve çevre bölgesinde yetişir. Siparişe göre taze olarak yerinden toplanmaktadır. Mevsimine ve zamanına göre kırmızı veya yeşil renkte olabilir. Sofrada yemeklerle beraber, yemeğin içine doğrayıp ya da közde pişirilerek yiyebilirsiniz.. Çok acı olması sebebiyle yerken dikkatli olmakta yarar vardır. Günde en az 1 saat spor yapmanız, dengeli beslenmeniz ve buna takviye olarak Samandağ biberini yemeniz, metabolizmanızın sağlıklı bir şekilde hızlanmasını, dolayısıyla yağ yakışını hızlandırıp kilo vermenizi kolaylaştırır. En doğal zayıflama yöntemi olan Samandağ biberiyle zayıflama hem kolay hem de sağlıklıdır. Metabolizmayı hızlandırarak zayıflattığı gerekçesiyle, çok acı olmasına rağmen

kilo vermek isteyenlerin son dönemde büyük ilgi gösterdiği Samandağ biberini, yoğun talep nedeniyle yetiştirildiği ilçede bile bulmak zorlaşmaktadır. Nisan ayında açıkta ve serada ekimi yapılan biberden dekara yaklaşık 600 kilo ürün alınmaktadır. Yaklaşık 18 bin dekarda yetiştiriciliği yapılan biberin her yıl artan talep nedeniyle daha fazla alanda ekimi düşünülmektedir.

Samandağ Biberinin Faydaları

Metabolizmayı hızlandırır ve böylece

vücuttaki yağ yakışını artırır. Ayrıca tüm biberler mideyi uyarır, sindirim



salgılarını artırır, sindirimi kolaylaştırır, İdrarı artırır. Biberler, içerdikleri antioksidan ve diğer maddelerle bedenin birçok kanser türüne ve kalp hastalıklarına yakalanma riskini azaltır. C vitamini yönünden zenginliği sayesinde biberler, bedenin hastalıklara direncini artırır, soğuk algınlığının ilk aşamasında iyileştirici etkisi vardır. Biberler, içerdikleri yüksek orandaki lif nedeniyle kabızlığa iyi gelir. Özellikle acı biberler akciğerlere iyi gelir. Balgam söktürücü etkisi vardır; kronik bronşit ile amfizemi önler ve hafifletir; solunum

zorluklarını giderir. Acı biber, damarlarda pıhtılaşmış kanı çözer, ağrıyı geçirir. Bütün bu önemli etkilerden faydalanmak için biber günlük diyeteye katılmalı.

Samandağ Biberi Nasıl Yenilmeli?

Mide ve bağırsak rahatsızlığı olanlar yememelidir. İlk başta içindeki tohumlar ve damarlar alınmalıdır. Kahvaltıda ince uzun şekilde söğüş olarak, yemeklerin içine doğrayarak, ocağınızın üstünde pişirerek veya mangalda közleyerek yiyebilirsiniz. Günde 2 adet ve üstü yemenizi öneririz.

Dikkat: Acı biber aşırı olarak alınırsa, mide ve bağırsaklarda tahrişlere yol açabilir, hatta böbreklerde, karaciğerde rahatsızlanmalara neden olabilir.

Samandağ Biberi Nasıl Saklanmalıdır?

Buzdolabında su değmeyecek şekilde 15 gün dayanır.

