

# 11 натуральных жиросжигателей, с пользой для вашей фигуры



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/11-naturalnyh-zhiroszhigatelej-s-polzoz-dlya-vashej-figury/>

## 1. Зелёный чай

Зелёный чай также занимает своё место в нашем списке. Года исследований показали, что этот напиток стимулирует процессы метаболизма, не говоря уже о том, что он предотвращает развитие раковых клеток и помогает в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому пять выпитых чашек зелёного чая ежедневно, помогут вам избавиться от 70-80 калорий.

## 2. Грейпфрут

Начнём с грейпфрута, поскольку этот фрукт стоит в основе жиросжигающих диет уже не одно десятилетие. Доказано, что если ежедневно съедать по 150 грамм грейпфрута на протяжении двух недель, то можно снизить вес в среднем на два килограмма. Такая реакция

организма обусловлена тем, что грейпфрут понижает уровень инсулина, а, следовательно, оказывает влияние не процессы сжигания жира. Поэтому приучите себя съедать по паре долек грейпфрута после каждого приема пищи, так вы сможете удержать инсулин и глюкозу «в узде», тем самым ускоряя метаболизм жиров и ослабляя чувство голода. Кроме грейпфрута в этом списке также мандарин, апельсин и памело. Цитрусовые очищают организм от токсинов и укрепляют иммунитет.

### 3. Вода

Следующей по списку идёт вода. Всем известно, что недостаток воды в организме замедляет процессы метаболизма, а это приводит к чрезмерному накоплению жидкости «про запас», и накоплению лишних килограммов. Доказано, что при нехватке воды организм испытывает стресс и начинает посылать сигналы в мозг, схожие с сигналами голода. Поэтому, чтобы сократить количество съедаемой пищи и подавить чувство голода (понятно, что при этом необходимо отказаться и от чрезмерного потребления жирных продуктов), нужно ежедневно выпивать по 2-2.5 л воды (помимо кофе, чая и соков). При этом пить необходимо именно воду, так как даже в кофе и чае содержатся активные вещества, которые изменяют химический состав нашего организма. А о газированных «шипучках», насыщенных всевозможными химическими соединениями, о вредности которых было уже написано сотни статей, и говорить не стоит.

### 4. Малина

Малина. Недавно японские учёные опубликовали итоги исследования, над которым они работали на протяжении последних нескольких лет. Эти результаты доказывают, что помимо витаминов, пектиновых и минеральных веществ в малине содержится ряд липолитических ферментов, участвующих в расщеплении жиров. Этот вид ферментов принадлежит к фруктовым энзимам, активным лишь в просвете кишечника и помогающим переваривать лишь недавно съеденную пищу. Поэтому диетологи советуют съедать по половине стакана малины за 30 минут до еды.

### 5. Овощи

Дальше по списку идут овощи, насыщенные клетчаткой. Обильное потребление таких овощей – это истинный секрет стройной фигуры. Эти продукты содержат гораздо меньше калорий, чем тратит организм на их переработку, что в свою очередь стимулирует метаболизм. Кроме того, они помогают поддерживать сахар в крови на стабильном уровне, и невероятно полезны для тех, кто желает стать стройнее, поскольку содержат много клетчатки, улучшающей работу ЖКТ. К продуктам, богатым клетчаткой относятся: шпинат, спаржа, кольраби, сельдерей, морковь, огурцы, красная свекла, кресс-салат, цуккини, савойская капуста, чёрная редька, зелёный горошек, эндивия, редис, брокколи, болгарский перец, цветная капуста, мангольд и артишоки. Ежедневно употребляя хотя бы один продукт из этого списка, вы окажите положительное влияние на очистку организма от шлаков.

### 6. Ананас

Ананас является важнейшим компонентом различных диет. Доказано, что ананас содержит бромелайн – уникальный фермент, который расщепляет сложные рапиды. Но бромелайн способен расщеплять исключительно белки, поэтому на подкожную жировую клетчатку этот фермент особого воздействия не оказывает, и вернуть утраченную стройность с его помощью не удастся. Выяснилось, что сжигать жир помогают лишь ананасы, выращенные на Шри-Ланке. На переваривающуюся пищу, ананас действует очень неплохо, поскольку его ферментивная активность сохраняется довольно долго. Особенно бромелайн эффективен в переваривании рыбы, бобовых, кисломолочных продуктов и мяса. Кроме этого, ананас превосходно справляется с чувством голода. Диетологи советуют делать по одному

разгрузочному «ананасовому» дню в неделю: 1 килограмм ананаса делится на четыре порции. За день такого питания человек может потерять до полутора килограмма лишней массы. Однако необходимо помнить, что ананасы не следует есть натощак, это может привести к гастриту, кроме этого, воздержаться от ананаса следует тем, кто страдает язвой. Также не забывайте полоскать рот после этого продукта, поскольку кислота, которая в нём содержится, неблагоприятно воздействует на зубы, разъедая зубную эмаль.

## 7. Пряности

Пряности – корица, имбирь и цикорий. Известно, что повышенный уровень сахара в крови приводит к накоплению жира. Съедая всего по четверти чайной ложки корицы с приёмом пищи, вы поможете своему организму более эффективно усваивать сахар и снизите его уровень в крови. Корицей также можно полностью заменить сахар, так как она имеет сладкий вкус.

## 8. Молочные продукты

Обезжиренные молочные продукты стимулируют выработку гормона кальцитриола. Чтобы сократить количество жиров и снизить вес необходимо ежедневно потреблять нежирный творог, кефир, простоквашу, йогурт без сахара (но не молоко). Майкл Земел – профессор Университета Теннесси по вопросам питания провёл ряд исследований, доказывающих, что люди соблюдающие диету с йогуртами сбросили на порядок больше, в сравнении с людьми, которые просто сократили калорийность продуктов. Отсюда понятно, что организм, получая достаточное количество кальция, активизирует процессы активного сжигания жиров и заставляет тело уменьшать массу вновь усваиваемых.

## 9. Пища с высоким содержанием белка

Далее по списку идёт белковая пища. Как известно, белки необходимы для строения мышц. На усвоение белков организм начинает тратить больше калорий, чем на усвоение углеводов и жиров. Лучшими источниками белка являются: рыба, индейка, яичные белки и куриная грудка. В рыбе в больших количествах содержится жирная кислота, активно укрепляющая наши сосуды и способствующая похудению. Однако самое главное то, что рыба содержит комплекс веществ, отвечающих за состояние мимических мышц, что замедляет старение кожи. Кроме того, рыбные белки практически не выделяют токсинов при переваривании, что обеспечивает здоровый вид лица.

## 10. Орехи

Орехи – богатый источник белка, клетчатки и хороших жиров. Орехи содержат огромное количество калорий, но одновременно они являются богатым источником мононенасыщенных жиров, способствующих снижению веса. Добавляйте орехи в салаты, овсянку или ешьте их с фруктами.

## 11. Оливки и оливковое масло

Оливки и оливковое масло являются превосходными диетическими продуктами. Если каждое утро натощак выпивать по одной чайной ложке масла оливы, либо съесть по 10 оливок, можно без труда контролировать вес, не набирая лишних килограммов. Оливки изобилуют белками, каротином, витаминами и маслом. Вещества, содержащиеся в оливках, укрепляюще действуют на слизистые оболочки и клеточные мембраны, оказывают благотворное действие на работу желудка, сердца и поджелудочной железы. Ускоряют заживление ран, очищают организм от токсинов и шлаков. Кроме того, оливки являются превосходным средством для дробления камней в жёлчном пузыре и очищения кишечника. А оливковое масло способно легко усваиваться организмом и регулировать усвоение жиров и

