15 лучших продуктов для сжигания жира

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/15-luchshih-produktov-dlya-szhiganiya-zhira/

Овсяные хлопья

Медленно усвояемые углеводы , способствующие поддержанию нормального уровня сахара и инсулина в крови, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на расщеплении жиров.

Имбирь

На протяжении многих столетий имбирь применяется человеком для нормализации работы ЖКТ, а также для профилактики воспалений, улучшения кровообращения в мышечных тканях и ускорения темпов восстановления мышц. Кроме того, доказано, что имбирь стимулирует расщепление жиров в организме.

Грецкие орехи

Альфа-линоленовая кислота (Омега-3) содержится во всех видах орехов, но как правило, в ничтожно малых количествах (в отличие от мононенасыщенных жиров). Однако грецкие орехи считаются рекордсменом по содержанию жирных кислот Омега-3. Так, 30 г грецких орехов обеспечивают почти 3 г альфа-линоленовой кислоты.

Авокадо

Мононенасыщенные жиры из авокадо используются в качестве топлива во время физических нагрузок, что способствует быстрому похудению.Кроме того, в состав авокадо входит очень интересный углевод – манногептулоза (сахар, тормозящий выработку инсулина и усиливающий усвоение кальция). Чем больше манногептулозы в организме, тем быстрее человек худеет.

Лосось

Лосось – один из лучших источников незаменимых жирных кислот Омега-3: эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексановой (ДГК). В отличие от семян льна, поставляющих в организм предшественника этих кислот, лосось обеспечивает поступление ЭПК и ДГК в чистом виде.То есть, мы получаем жирные кислоты, которые ускоряют сжигание жира и блокируют его накопление в организме.

Соя (соевые бобы)

Соя – это источник соевого белка, эффективность которого в плане набора мышечной массы не уступает другим видам протеина (из сыворотки или говядины).Кроме того, соя способствует похудению (вероятно, благодаря снижению аппетита и уменьшению калорийности пищи).

Вода

Вполне возможно, что это лучший помощник в борьбе с лишними килограммами. Результаты научных исследований показывают, что 2 чашки холодной воды увеличивают скорость обмена веществ на 30%.Ученые определили, что если человек будет выпивать по 2 чашки холодной воды перед завтраком, обедом и ужином, то расход энергии в годовом исчислении увеличится на 17400 калорий, что соответствует более чем двум килограммам жира!Вода – это, возможно, лучший помощник в борьбе с лишними килограммами.

Семена льна

Содержат незаменимую альфа-линоленовую кислоту (Омега-3). Установлено, что жирные кислоты Омега-3 активируют гены, стимулирующие расщепление жиров, и подавляют гены, ускоряющие накопление жировых отложений.

Грейпфрут

В ходе исследования, проведенного специалистами из клиники им. Скриппса (Сан-Диего, Калифорния), было обнаружено, что люди, которые съедали по полгрейпфрута или выпивали по 240 мл грейпфрутового сока три раза в день (придерживаясь стандартной диеты), теряли в среднем по 2 кг в течение 12 недель; причем некоторые участники сбрасывали более 5 кг без какой-либо диеты вообще!Очевидно, такие результаты являются свидетельством того, что грейпфрут понижает уровень инсулина в крови. Кроме того, в грейпфруте содержится т.н. нарингин – соединение, которое препятствует отложению жировых запасов.

Яйца

Результаты научных исследований позволяют предположить, что люди, которые завтракают яйцами, не только употребляют меньше калорий на протяжении дня, но и легче избавляются от лишних килограммов.

Перец чили

В остром перце содержится активный ингредиент капсаицин – химическое соединение, способное стимулировать расщепление жира, а также уменьшать чувство голода и тягу к еде.Эффективность капсаицина повышается в сочетании с кофеином.

Брокколи

Этот волокнистый овощ не может похвастаться высоким содержанием углеводов или калорий, но он обеспечивает чувство сытости – и это одно из его главных свойств.Кроме того, этот вид капусты богат фитохимическими соединениями, стимулирующими расщепление жиров.

Оливковое масло

Оливковое масло, как и авокадо, – ценный источник мононенасыщенных жиров.Они не только понижают уровень «плохого» холестерина в крови и нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, но и используются организмом в качестве топлива, т.е. вы можете быть уверенными, что ваша талия не увеличится в окружности.