

18 гениальных привычек, которые помогут стать стройнее



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/18-genialnyh-privyчек-kotorye-pomogut-stat-strojnee/>

Я уверяю тебя, ты останешься довольна!

1. Готовьте овсянку на молоке, а не на воде

Полстакана овсянки, сваренной на одном стакане молока, это дополнительные 6-8 г белка, главного укротителя голода. С их помощью держать аппетит в узде до обеда будет проще.

2. Варите пасту аль-денте

У слегка «недоваренной», по представлениям наших мам и бабушек, жестковатой пасты (а итальянцы едят только такую) гликемический индекс ниже, чем у проваренных мягких макарон. Это значит, что углеводы усваиваются медленнее и вы дольше чувствуете себя сытой. Просто следуйте инструкциям на упаковке: на итальянских пачках всегда указано время варки именно до состояния аль денте.

3. Ешьте острое

Приправляйте блюда перцем чили или кайенским перцем. Оба содержат капсаицин – жгучее вещество, которое подавляет аппетит, способствует сжиганию жиров и ускоряет обмен веществ. Настоящая находка для тех, кто хочет похудеть.

Чтобы лучше выглядеть:

4. Не варите картофель - запекайте его

Так в нем сохранится калий (при варке он уходит в воду). Этот химический элемент способствует эффективному выведению лишней жидкости из организма и уменьшению отеков.

5. Добавляйте в смузи и йогурты семена

Столовая ложка семян чиа (их можно купить, например, в онлайн-магазинах) или льна обеспечит вас дневной нормой жирных кислот омега-3 они улучшают состояние кожи, делают ее ровной и сияющей.

6. Замените питу на перец

В хумус, бабагануш и другие дипы и соусы макайте не традиционную пшеничную лепешку питу, а нарезанный полосками красный болгарский перец. Он богат витамином С, который требуется для выработки коллагена, отвечающего за упругость кожи.

7. Добавляйте в утренний кофе какао

Во-первых, это вкусно. А во-вторых, чайная ложка несладкого какао-порошка обеспечит вас утренней дозой флавоноидов антиоксидантов, усиливающих приток крови к коже и улучшающих цвет лица.

Чтобы укрепить здоровье:

8. Добавляйте в салаты кунжутные семена

Кальция, который нужен, чтобы кости и зубы были крепкими, в кунжуте в семь раз больше, чем в твороге. Вкус семян станет ярче, если обжарить их на сухой сковороде в течение нескольких минут.

9. Пейте кефир

Банально? Взбейте в блендере стакан кефира с любым фруктом вот вам питательный легкий завтрак, богатый белком и полезными пробиотиками. Да еще и приготовленный за считанные секунды.

10. Варите крупы с зеленым чаем

Чтобы добавить дозу антиоксидантов к гарниру из перловки или риса, опустите на пару минут в кипящую воду пакетик с зеленым чаем, а затем всыпьте крупу. Или заварите чай отдельно, а затем влейте его в воду (в соотношении 1:1).

11. Готовьте омлет из целых яиц, а не только из белков

В желтке больше калорий, но он настоящий клад витаминов и минералов. В их числе лецитин он служит одним из основных материалов печени, ускоряет восстановление поврежденных клеток, питает нервную и мозговую ткань, улучшает память.

12. Запекайте или тушите помидоры

В томатах содержится фитохимическое вещество ликопин, которое помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и болезней глаз. Ликопин усваивается гораздо лучше с жирами и если пища подвергается тепловой обработке. Так что смело запекайте помидоры с сыром это полезно.

Чтобы чувствовать себя бодрее:

13. Замените крутоны нутом

В отличие от сухариков, нут богат сложными углеводами и белком они придают нам сил. А сделать турецкий горох таким же хрустящим, как крутоны, проще простого. Слейте всю жидкость из банки с консервированным нут, промокните нут салфеткой и обжарьте на оливковом масле с солью и перцем. А затем выложите на противень и отправьте в духовку, разогретую до 200С, на 30-40 минут. Добавляйте в салат цезарь и овощные кремсупы.

14. Выбирайте шпинат в качестве гарнира к мясу

Красное мясо богато железом, отвечающим за уровень гемоглобина в крови (при низком гемоглобине мы чувствуем усталость). А в шпинате много витаминов А и С, увеличивающих усваиваемость железа.

15. Добавляйте в мюсли измельченный бразильский орех

Он суперисточник селена, который помогает организму синтезировать цитокины, регулирующие иммунные реакции. Всего два ореха дают дневную норму селена.

16. Замените майонез йогуртом со свежим базиликом или розмарином

Пробиотики из йогурта в сочетании с эфирными маслами из трав вдвое эффективнее укрепляют иммунитет.

17. Добавляйте в салаты авокадо

Оно содержит антиоксиданты (помогают организму бороться с болезнями), витамины А и Е (защищают клетки шишковидной железы одного из важнейших органов иммунной системы) и мононенасыщенные жиры (без них упомянутые витамины не усваиваются).

18. Добавляйте цедру лимона в чай и не только

В качестве пряности она идет и к мясу, и в салаты. В цедре почти втрое больше витамина С, чем в мякоти лимона. А биофлавоноиды предупреждают развитие аллергии и мягко стимулируют иммунную систему.