

20 продуктов для тех, кто хочет похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/20-produktov-dlya-teh-kto-hochet-pohudet/>
Общеизвестный факт, для того, чтобы обрести здоровье, силу и красоту, необходимо расстаться с лишними килограммами. Кому-то нужно сбросить 5, а кому-то – 50. В поисках различных полуголодных диет стремящиеся похудеть избородили всю всемирную паутину и перечитали массу печатной информации, а воз и ныне там. Потому что, для того, чтобы сбросить вес, прежде всего необходимо начать правильно питаться, постепенно восстанавливая обмен веществ. Да, процесс снижения веса может быть не таким быстрым, как хочется, но гарантия невозвращения утраченных килограммов при восстановленном обмене веществ будет стопроцентной.

Не существует панацеи в виде каких-нибудь чудо-таблеток, которые за неделю позволят сбросить 5-7 килограммов без вреда для здоровья. К тому же, сброшенные килограммы вернуться с удвоенной силой, поскольку организм «перестраховывается» и запасается жиром «на всякий подобный случай». Однако, в последнее время появилось немало различных средств в виде биологически активных добавок, позволяющих усилить метаболизм и за счёт

ежедневного поступления в организм всех необходимых витаминов и аминокислот постепенно восстановить обмен веществ. Но перед применением любой из существующих БАДов, всё-таки необходимо проконсультироваться с врачом. Совсем другое дело – природные сжигатели жира. Перечислим 20 самых распространенных продуктов, которые способствуют снижению веса.

1. Вода. На первое место выходит вода, без которой человеческая жизнь невозможна. Для желающих сбросить лишние килограммы, обязательной нормой чистой воды является 2,5 литра в день. Вода вымывает токсины и способствует ускорению процессов метаболизма. При нахлынувшем чувстве голода достаточно выпить два стакана воды и лишь после этого решить, стоит ли садиться за трапезу.
2. Зелёный чай. Великолепный природный сжигатель жира, выводящий токсины и влияющий на обменные процессы. Для того чтобы расстаться с 80 Ккал, достаточно часть выпиваемой чистой воды заменить на 4 стакана высококачественного зелёного чая. К тому же, зелёный чай содержит огромное количество необходимых витаминов и микроэлементов и способствует борьбе со свободными радикалами, а значит замедляет старение.
3. Кофе. Благодаря содержащемуся в нём кофеину – отличному энергетическому, который ускоряет метаболизм, помогает бороться с лишним весом. К тому же, кофе очень богат антиоксидантами, которые замедляют процессы старения организма. А вот на кофейные напитки с сахаром, шоколадом или взбитыми сливками налегать не стоит. Также не стоит пить кофе в больших количествах на протяжении длительного периода времени, поскольку в этом случае это приводит к повышению давления, нагрузке на сердце, раздражительности, беспокойству и даже депрессиям.
3. Красное вино. Для разблокировки рецепторов жировых клеток нужен протеин, выработку которого можно увеличить, употребляя в день по полстакана красного вина. Активные ингредиенты, содержащиеся в красном вине, расщепляют накопившиеся жировые отложения и замедляют формирование новых. Только красное вино является уникальным источником сжигания жиров, поскольку в сортах белого вина и винограде эти активные ингредиенты быстро окисляются и не дают желаемого эффекта. Кроме того, красное вино богато полифенолами, которые являются антиоксидантами и защищают организм от свободных радикалов. Но, надо понимать, что полстакана красного вина означают ровно полстакана, но ни в коем случае не больше. Помните, что для организма не бывает безвредных доз алкоголя. И, хотя, для печени безопасной дозой этанола считается 20-30 мл в сутки, то для других органов, как поджелудочная железа, безопасных доз не бывает.
4. Кисломолочные продукты. Все обезжиренные молочные продукты, кроме самого молока, заставляют клетки интенсивно сжигать жир и уменьшать количество вновь поступающих жиров. А молочная сыворотка, благодаря содержанию высококачественного молочного протеина, способна ускорять метаболизм и способствовать расходованию подкожного жира.
5. Лосось. Является превосходным источником жирных кислот омега-3, а также полиненасыщенных жиров, нормализующих работу сердца. Употребление лосося дважды в неделю будет способствовать правильному питанию и восстановлению обмена веществ.
6. Яйца. Богаты витаминами В и С и очень питательны. Употребляя на завтрак яйца, можно потерять на порядок больше веса и зарядиться энергией до обеда по сравнению с теми, кто привык завтракать булочкой или бутербродом. Необходимо отметить, что яичные желтки содержат холестерин. Это вещество синтезируется печенью и играет важную роль в работе организма, но его избыток имеет неблагоприятные последствия. Ученые рекомендуют употреблять не более 4 яичных желтков в неделю. Яичный белок в свою очередь легко усваивается организмом и является прекрасным источником протеина, который способствует процессу термогенеза и сжиганию жира.

7. Соя. Соевые продукты, как, например, тофу, богаты протеинами и содержат мало калорий. Они ускорят обмен веществ и помогут в борьбе с лишним весом.
8. Бобы. Бобовые культуры состоят из протеиновых волокон и являются низкокалорийной и нежирной пищей для желающих похудеть и нормализовать уровень сахара в организме.
9. Овсянка. Ещё один кладёз витаминов. К тому же овсянка богата волокнами, которые очень медленно перевариваются и создают чувство сытости до обеденного перерыва. Овсянку необходимо варить только на воде с добавлением оливкового или растительного масла, либо просто заливать кашу моментального приготовления кипятком.
10. Брокколи. Как и все крестоцветные овощи, также содержит много волокон и мало калорий, поэтому при употреблении этих овощей можно не беспокоиться о размере порции. Брокколи богата бета-каротином, витаминами С и Е, калием, кальцием и фолиевой.
11. Лук и чеснок. Мягко воздействуя на гипоталамус, который отвечает за чувство жажды, голода, терморегуляцию и обменные процессы, лук и чеснок также будут способствовать снижению веса.
12. Бульон. Исследования показали, что бульон (лучше овощной), выпитый перед основным приёмом пищи, способен уменьшить общее потребление калорий на 20%. Это происходит за счёт заполнения объёма желудка жидкостью, и в результате мы съедаем на 1/5 меньше, чем хотели первоначально.
13. Перец чили. В перце чили содержится вещество – капсаицин, придающее ему особую жгучесть, и которое способствует окислению жиров и расходу энергии.
14. Корица. Поможет снизить сахар в крови, что приводит к использованию организмом жировых отложений в качестве источника энергии. Ежедневно употребляя во время еды 1/4 ч. л. корицы, можно добиться оптимального усвоения сахара в организме.
15. Грецкие орехи. Содержат огромное количество протеинов, кислот «Омега-3 и растительных жиров, которое продлят чувство сытости по сравнению с закусками, содержащими тяжёлые жиры животного происхождения. Достаточно употреблять лишь одну горстку грецких орехов в день.
16. Зеленое яблоко. Необходимо каждый день съесть не менее одного яблока зелёных сортов, чтобы стабилизировать уровень гормонов, влияющих на аппетит и насыщение организма.
17. Грейпфрут. По праву настоящим сжигателем жира можно считать грейпфрут. Он способен интенсивно сжигать жиры, поступающие с пищей, поскольку обладает желчегонным эффектом. Три дольки грейпфрута урегулируют уровень инсулина, что позволит усилить метаболизм жиров и ослабить чувство голода. К сожалению, флавоноид, сжигающий жир находится в самой горькой части грейпфрута, поэтому дольки нужно есть целиком, не очищая от полупрозрачных перепонки и принимать его горечь, как лекарство для стройности и красоты. Исследования ученых показали, что контрольная группа людей, которая употребляла по половине грейпфрута в день, теряла за месяц на 2 кг больше, чем контрольная группа, чей рацион был таким же, но не включал грейпфруты.
18. Папайя. Этот экзотический фрукт оказывает воздействие на липиды и расщепляет белки, но её ферменты, попав в организм, утрачивают свою активность по прошествии 2,5-3 часов. Поэтому для получения желаемого эффекта, её необходимо употреблять либо до еды, либо сразу после неё.

19. Малина и ежевика. Все знакомые ягоды способны расщеплять жиры, благодаря содержанию в них фруктовых энзимов. Половина стакана ягод, съеденных до еды, поможет организму справиться с обильным застольем.

20. Ананас. Недавно являвшийся королём сжигателей жира, нынче свергнут с престола, поскольку учёные доказали, что фермент, содержащийся в нём не способен сжигать жиры, поскольку теряет свою активность в кислотной среде желудочного сока. Однако этот фрукт снижает чувство голода и улучшает переваривание пищи, что также будет способствовать нормализации питания.

В борьбе с лишними килограммами продукты, способствующие сжиганию жиров, могут оказать надёжную помощь, однако не следует забывать про обязательную ежедневную умеренную физическую нагрузку и прогулки на свежем воздухе. Комплексно подходя к решению данной проблемы, можно без самоистязующих методов вновь обрести стройность, здоровье и красоту.