

6 советов, как завтракать и худеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/6-sovetov-kak-zavtrakat-i-hudet/>

Привычная всем стратегия похудения это уменьшить количество калорий на завтрак, обед и ужин, однако гораздо эффективнее и приятнее в этом смысле работает программа грамотного завтрака, с концентрацией на определенных продуктах и ингредиентах.

1. Увеличьте размер порции

Да, с одной стороны, чем больше размер порции, тем больше калорий. Но с другой стороны, в этом случае специалисты отмечают более эффективную потерю веса за счет регуляции метаболизма.

2. Добавьте отрубей

Диетологи называют отруби одним из ключевых диетических продуктов, ведь они содержат в себе зашкаливающее количество клетчатки. А она, в свою очередь, выводит шлаки и токсины, улучшает моторику кишечника и стабилизирует уровень сахара в крови.

3. Перейдите на белок

Куриная грудка, приготовленная на пару говядина, тофу, сыр это все качественные источники белка, которые должны появляться на вашем утреннем столе как можно чаще. Ведь не секрет, что белок отлично насыщает и, по результатам исследований, стимулирует производство "сигнализатора сытости" пептида YY. В этом исследовании участники, которые съедали на завтрак богатые белком продукты, сообщили, что чувствовали себя не голодными и реже перекусывали до обеда.

4. Приготовьте яйца

Омлет, глазунья или всмятку? Какой бы рецепт вы ни выбрали, у нас есть прекрасные новости: недавние исследования показали, что употребление 2 яиц утром помогает эффективнее терять вес, чем при полном отсутствии еды на завтрак. Дело в том, что яйца очень богаты белком целых 5,5 грамма в 1 штуке. А именно этот компонент эффективно выводит лишнюю жидкость из организма и надолго удовлетворяет голод. Бонус: в яйцах также содержится холин, который улучшает функцию нервной и сердечно-сосудистой системы.

5. Ешьте овсянку

Возможно, это прозвучит довольно банально, но лучше тарелки теплого классического геркулеса для завтрака не отыскать. Согласно недавнему исследованию, люди, которые съедают миску овсянки на завтрак, меньше испытывают чувство голода и в целом более удовлетворены приемом пищи, чем те, кто съедает аналогичное количество злаковых хлопьев. За это спасибо насыщающей клетчатке, которая стабилизирует уровень сахара в крови и защищает от инсулиновых скачков, провоцирующих резкие приступы голода.

6. Не забудьте про грейпфрут

По данным одного исследования, съедая половину грейпфрута перед каждым приемом пищи, вы быстрее сбросите вес. Достигается данный эффект благодаря жиросжигающим способностям полезных веществ грейпфрута, а также их благотворному воздействию на уровень сахара в крови. Для хорошо сбалансированного завтрака сочетайте грейпфрут с продуктами, богатыми белком такими как йогурт или яйца.