

7 продуктов, которые можно есть сколько угодно и не толстеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-produktov-kotorye-mozhno-est-skolko-ugodno-i-ne-tolstet/>

Эти овощи и фрукты отличаются такой низкой калорийностью, что практически не приводят к набору лишнего веса.

Говорят, что если мало есть, то не поправишься. Однако виновником лишних килограммов зачастую бывает не количество съеденного, а его высокая питательная ценность. Эксперты составили список самых низкокалорийных и полезных продуктов, от которых не толстеют.

Огурцы

Огурцы на 95% состоят из воды, которая промывает почки и выводит токсины. Эти овощи богаты бета-каротином, витаминами и минералами. Кроме того, огурцы содержат клетчатку, необходимую для нормального пищеварения.

Калорийность: 16 ккал на 100 г

Стеблевой сельдерей

Низкая, так называемая отрицательная калорийность (на переваривание продукта организм тратит больше калорий, чем получил) и наличие клетчатки позволяют назвать сельдерей самым диетическим овощем. Сельдерей содержит кальций, фолиевую кислоту, клетчатку витамин К.

Калорийность: 12 ккал на 100 г

Черника и голубика

В чернике содержатся антиоксиданты, которые препятствуют старению, улучшают память и способствуют поддержанию нормального веса. При регулярном употреблении черники налаживается работа сердца и улучшается зрение.

Калорийность: 44 ккал на 100 г

Помидоры

Томаты состоят из жидкости на 92%. В помидорах содержатся такие минералы, как калий, магний, железо, фосфор, цинк и кальций, а также витамины С, В1, В2, В3, В6, В9 и Е. Кроме этого, в помидорах есть серотонин и тиамин, улучшающие настроение и помогающие бороться со стрессом.

Калорийность: 18 ккал на 100 г

Грейпфрут

Грейпфрут содержит ферменты и биофлавоноиды, которые помогают эффективно снижать вес. Они помогают улучшить обменные процессы в организме и стимулируют процесс пищеварения. В этих цитрусовых содержится мало калорий и много полезных витаминов, особенно витамина С.

Калорийность: 42 ккал на 100 г

Брокколи

Помимо высокого содержания витамина С, фолиевой кислоты, калия, бета-каротина и клетчатки, в брокколи есть антиоксиданты и другие вещества, снижающие риск возникновения сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. При всех этих достоинствах брокколи вкусна, весьма проста в приготовлении и почти не содержит калорий.

Калорийность: 34 ккал на 100 г

Листовой салат

Зелень богата витаминами, минералами, клетчаткой и фитонутриентами. Она дает нашему организму кислород, очищает кровь, укрепляет иммунитет и улучшает обмен веществ.

Калорийность: 15 ккал на 100 г