

8 полезных продуктов, которые на самом деле могут навредить фигуре



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-poleznyh-produktov-kotorye-na-samom-dele-mogut-navredit-figure/>

Одним из важнейших критериев на пути к стройному и идеальному телу считается правильное и здоровое питание. Однако большинство из нас ошибочно полагают, что здоровое питание и диета — это два взаимосвязанных понятия.

На деле же оказывается, что это совсем не так. Многие из полезных продуктов могут стать основным препятствием в борьбе с лишними сантиметрами на талии. Делимся с вами популярными мифами относительно таких "полезных" продуктов.

Овсяная каша

Сама по себе овсяная каша не может нанести вред вашей фигуре. Но есть в этом вопросе один момент. Вряд ли кто-то из нас привык есть овсянку на завтрак без сливочного масла, сахара или того же молока. Нередко каша разбавляется орехами, сухофруктами, йогуртом и вареньем.

Этот продукт хоть и очень полезен для нашего организма, но без различных добавок пресен

и безвкусен. А добавки и сладости добавляют лишних калорий блюду, которое изначально было призвано быть диетическим. В результате мы не только не можем избавиться от лишних сантиметров на талии, но и с большой вероятностью получаем дополнительные. Чтобы этого не произошло, научитесь разбавлять овсяную кашу низкокалорийными добавками. Ваша фигура не пострадает, если в пресную кашу будут добавлены корица, кардамон или мускатный орех. Не отразится на ваших формах и небольшой горсти свежих ягод.

Ягоды и фрукты

О вреде фруктов и ягод каждый из нас думает в последнюю очередь. Оказывается, что даже такие диетические продукты являются реальной угрозой для фигуры. В них содержится большое количество фруктозы, для переработки которой организму нужно выработать определенное количество инсулина. Здесь важно соблюдать меру, и тогда лишние килограммы вам будут не страшны.

Старайтесь есть в первой половине дня несладкие яблоки, зеленые бананы или грейпфруты. В качестве перекуса можно также выбирать и свежие ягоды. Однако их количество в рационе лучше снизить до 300 г. Все эти полезные для организма продукты можно добавлять в диетические каши и обезжиренные йогурты.

Овощи

Одним из самых калорийных овощей считается картофель, поэтому если вы заботитесь о своей фигуре, постарайтесь исключить этот продукт из своего рациона. Кроме того, не стоит часто есть морковь, свеклу, кукурузу и зеленый горошек. Эти быстрые углеводы приводят к резкому увеличению сахара в крови, что провоцирует набор веса.

Чтобы эти продукты не затрудняли похудение, лучше ешьте их в первой половине дня. Старайтесь также соблюдать меру и не есть больше 100 г этих продуктов за один прием пищи.

Сухофрукты

Во многих источниках о правильном питании говорится о пользе сухофруктов для нашего организма. Конечно, эти полезные продукты должны быть включены в ежедневный рацион. Однако здесь стоит учитывать тот факт, что сухофрукты обладают высоким гликемическим индексом, который приведет к набору лишнего веса.

Поэтому, если привыкли есть сухофрукты на завтрак или перекусывать ими во время обеда, старайтесь просто соблюдать в этом меру. Ежедневное поедание 100 г таких продуктов не нанесет вреда фигуре, а только укрепит ваш организм.

Фруктовые фрешы

Фруктовые фрешы очень полезны для нашего организма, но они помимо витаминов содержат большое количество сахара. Поэтому, если вы следите не только за своим здоровьем, но и за своими формами, откажитесь от фруктовых фрешей в пользу свежих фруктов или овощных соков. Они принесут организму не меньше витаминов, но вот на фигуре никак не отразятся.

Сухие завтраки

Этот замечательный продукт давно используется приверженцами здорового питания в качестве полезного утреннего завтрака. Отрицать пользу такого продукта никто не станет, однако есть в нем один подвох — он содержит сахар и его заменители.

Кроме того, в таких сухих завтраках содержится довольно большое количество добавок, таких, как изюм, шоколад и цукаты. Вместе все эти ингредиенты добавляют калорийности блюду, что не может не сказаться на ваших формах.

Орехи

По праву самым вкусным и полезным перекусом при правильном питании являются орехи. Но не все так безобидно с этим продуктом, как может показаться. Конечно, в орехах

содержится большое количество необходимых организму белков, жирных кислот и клетчатки. Но вот в плане калорийности орехи превосходят даже молочный шоколад. В результате горстка-другая этого полезного продукта будет равносильна 600 г молочного шоколада. Поэтому поедание такого полезного лакомства с большой вероятностью не пройдет бесследно для вашей фигуры.

Темный шоколад

Для многих станет открытием, что темный шоколад также способствует набору лишнего веса. Да, в мире не существует абсолютно полезных продуктов и темный шоколад тому подтверждение. Чтобы не набрать лишний вес, старайтесь не налегать на подобное лакомство, особенно по вечерам.

Шоколад — это один из тех продуктов, которым очень легко увлечься. А поедание его в больших количествах очень скоро приведет не только к лишним килограммам, но и может перерасти в куда более серьезные заболевания, такие, как ожирение или сахарный диабет.