

8 продуктов, которые помогут сбросить лишнее



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/8-produktov-kotorye-pomogut-sbrosit-lishnee/>

Каждый человек, который хоть раз в жизни сидел на диете, знает нехитрую истину: если хочешь похудеть, нужно правильно питаться. От некоторых продуктов вес стремительно увеличивается, но есть и те, что способствуют похудению.

1. Тунец

Энергетическая ценность (100 г): 184 ккал

В тунце совсем мало жира, зато много белка и почти все аминокислоты, которые нужны для активной жизни. Благодаря низкому содержанию углеводов тунец способствует быстрому похудению (чем больше простых углеводов, тем больше жиров откладывается на нашем теле). Периодические разгрузочные дни с включением в меню рыбы могут улучшить обмен веществ.

2. Грейпфрут

Энергетическая ценность (100 г): 42 ккал

Грейпфрут содержит особое вещество нарингин, которое дает плоду горький привкус и ускоряет обмен веществ, что приводит к потере веса.

3. Шампиньоны

Энергетическая ценность (100 г): 27,4 ккал

Количество аминокислот в грибах, не уступает мясным блюдам, а вот калорийность в несколько раз ниже. Хозяйкам на заметку: отдавайте предпочтение более нежным молодым грибам, шляпкам, а не ножкам (так как в них меньше питательных веществ), а во время приготовления очень мелко режьте.

4. Свекла

Энергетическая ценность (100 г): 43 ккал

В свекле содержится рекордное количество элемента бетаин. Он окисляет жировую клетку, которая впоследствии истончается, и перестает подпитываться. К тому же бетаин активизирует метаболические процессы в организме, увеличивая скорость обмена веществ. Но и это еще не все. Мало того что свекла способствует снижению веса, так еще и не позволяет в дальнейшем его набрать, блокируя образование жировых клеток.

5. Авокадо

Энергетическая ценность (100 г): 160 ккал

Авокадо содержит мало углеводов, но обладает высокой энергетической ценностью. Чувство сытости от одного плода просто феноменальное, что в итоге позволяет значительно «сэкономить» на обеде. Оно легко усваивается и богато питательными веществами.

6. Тыква

Энергетическая ценность (100 г): 26 ккал

В тыкве высокое содержание витамина Т, который способствует ускорению метаболизма и быстрому перевариванию пищи. Обратите особое внимание на тыквенные семечки. Это настоящий клад магния и протеинов и отличный союзник для тех, кто борется с бессонницей.

7. Чернослив

Энергетическая ценность (100 г): 240 ккал

Всего 5 сушеных плодов на 13 % покрывает потребности организма в клетчатке. Чернослив улучшает процесс прохождения еды по пищеварительной системе, что немаловажно при борьбе с лишними килограммами.

8. Имбирь

Энергетическая ценность (100 г): 80 ккал

Основная ценность имбиря для худеющих его способность усиливать выработку тепла и ускорять обменные процессы в организме. В нем содержится гингерол, который способствует ускорению пищеварения.