

9 продуктов, которые помогают быстро сбросить вес



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/9-produktov-kotorye-pomogayut-bystro-sbrosit-ves/>

Секрет похудения с помощью не самого очевидного набора продуктов состоит в том, чтобы выбирать те из них, что помогают сжигать жиры, нормализуют обмен веществ и быстро насыщают организм. Мы подобрали для вас самые эффективные и доступные примеры.

Тыква и тыквенные семечки

Этот осенний овощ (правда, официально это ягода) богат каротиноидами, которые придают ему оранжевую окраску. Эти вещества действуют как антиоксиданты защищают организм от вредных свободных радикалов и помогают замедлить процесс старения клеток (еще один секрет вечной молодости!) Высокое содержание витамина Т способствует ускорению метаболизма и быстрому перевариванию пищи, а клетчатки очищению от шлаков и токсинов. В пользу тыквы говорит и ее очень низкая калорийность: на 100 грамм всего 25 калорий! Обратите особое внимание и на тыквенные семечки. Это настоящая кладовая магния и протеинов и отличный союзник для тех, кто борется с бессонницей.

Авокадо

Авокадо фрукт-перевертыш. Обычно в фруктах мало калорий и много углеводов, однако, с «аллигаторовой грушей» все наоборот. Она содержит мало углеводов, но при этом обладает высокой энергетической ценностью. Впрочем, это совсем не противоречит концепции «уничтожителя» лишних килограммов. Чувство сытости от одного плода просто феноменальное, что, в итоге, позволяет значительно «сэкономить» на обеде в первую очередь, калории. «Самый жирный в мире фрукт» легко усваивается и содержит огромное количество питательных веществ в составе. Это позволяет авокадо заменить собой целую группу продуктов питания очень ценно для тех, кто сидит на диете и должен подсчитывать не только исчезающие калории, но и поступающие витамины.

Тунец

Помешанные на похудении американцы первыми взяли мясо консервированного тунца в оборот и придумали на его основе довольно скучную, но работающую экспресс-диету: девять банок рыбы на три дня (в естественном соку, а не в масле!) в сочетании с различными овощами и парочкой фруктов во время перекусов. В тунце содержится совсем мало жира, зато много белка и почти все аминокислоты, которые нужны активному человеку. Вот почему эту рыбку так полюбили привередливые культуристы.

МАНГОЛЬД

В Европе необычные яркие листья мангольда один из любимых салатных ингредиентов. В действительности, это не что иное как ботва определенного сорта свеклы. Фиолетовые и желтые пигменты растения обладают не только сильным противовоспалительным, но и очищающим эффектом на организм. Привлекательность мангольда для худеющих объясняется также низкой энергетической ценностью и отсутствием холестерина.

Хурма

Продолжает оранжевую light-линию хурма, которая стабильно входит в тройку полезных фруктов наравне с цитрусовыми. Не случайно, в сезон, это отличный вариант для разгрузочного дня и подкорректируете вес, и очиститесь от накопившихся шлаков. Другой, более щадящий, вариант: съесть 1-2 хурмы вместо одного из приемов пищи (лучше если это будет завтрак или ужин). Во время диеты на хурме не рекомендуется пить кофе и молоко. К тому же эта «солнечная ягода» успокаивает нервы и дарит свежесть коже. Будучи очень сладким фруктом, хурма противопоказана диабетикам.

Репа

Западные диетологи часто рекомендуют заменять в блюдах картошку репой. По пищевой ценности и количеству белков оба корнеплода примерно равнозначны и одинаково утоляют голод. Но в отличие от своего «родственника» в репе гораздо меньше углеводов и практически нет крахмалов, поэтому есть ее гораздо безопаснее для фигуры. К тому же, знакомый с детства сказочный овощ содержит высокий уровень серы, которая необходима для производства энергии, метаболизма и сжигания жиров.

ШАМПИньОНЫ

Египтяне утверждали, что грибы приносят бессмертие, французы меняли их на драгоценности, а британцы, как всегда, поставили на них эксперимент. Добровольцам четыре раза в неделю заменяли мясные блюда шампиньонными, и подопытные скинули за месяц от 4 до 9 килограмм. В некоторых странах их прозвали «лесная говяжья отбивная» количество аминокислот в этих грибах, выращенных преимущественно на плантациях, не уступает мясным блюдам, а вот калорийность в несколько раз ниже: 27 Ккал на 100 г продукта. Шампиньоны присутствуют во многих рецептах для похудения легендарного диетолога Мишеля Монтиньяка. Хозяевам на заметку: отдавайте предпочтение более нежным молодым грибам, питательным шляпкам, а не ножкам, а во время приготовления максимально мелко режьте.

Свекла

Свекла продукт с секретом. В одном маленьком и скромном плоде содержится рекордное количество элемента бетаина. Он окисляет (другими словами «сажает на строгую диету») жировую клетку, которая, впоследствии, истончается и, теряя связь с кровеносными сосудами, умирает. К тому же бетанин 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 нам его набрать, блокируя образование жировых клеток. Не иначе продукт-мечты, который все это время был у нас под рукой!

Грейпфрут

Диетологи уверяют: просто добавьте грейпфрут в ежедневный рацион и сбросите до двух килограмм за 2 недели. Никаких чудес! Все предельно просто. Все дело в том, что грейпфрут снижает уровень инсулина вы можете контролировать аппетит, отказываясь от добавки в виде более калорийной еды, и, в итоге, худеете. Наргинин в составе грейпфрута также ускоряет обмен веществ, однако не настолько существенно, чтобы вы начали «исчезать на глазах». Так что сбалансировать остальное питание все же придется.