

Что попить, чтобы утолить голод



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-popit-ctoby-utolit-golod/>

В понятие правильного питания включается и правильный режим потребления жидкости. Он важен не только для того, чтобы хорошо выглядеть и предотвратить проблемы с почками. Своевременное и регулярное питье здоровых напитков отличный помощник в деле регуляции веса. О сладкой покупной газировке тут и речи не идет ее вредные ингредиенты способны лишь притянуть ненужные килограммы к талии.

Предлагаем поговорить о напитках, которые безвредны для фигуры, полезны для здоровья и даже приносят ощущение сытости.

1. Хлебный квас

В магазине вы найдете множество аналогов домашнего кваса. Но к сожалению, в большинстве из них встречаются пузырьки газа и повышенное количество сахара в виде глюкозного сиропа. Полезный квас можно очень просто приготовить дома: достаточно иметь в наличии ржаной хлеб и дрожжи. Но тем, у кого проблемы с желудком (язва, гастрит, повышенная кислотность), квас нужно пить крайне осторожно и в меру.

2. Вода с медом и лимоном

Освежающий легкий напиток, содержащий минимум калорий, но много витаминов. Он помогает укротить чувство голода. А приготовить его проще всего. Добавление кардамона, мускатного ореха или листочков мяты придаст напитку неповторимый аромат и благородный вкус.

3. Отвар шиповника с медом

Как и лимонный напиток, отвар плодов шиповника, подслащенный медом, создает ощущение сытости. В горячем виде его можно приправить небольшим количеством корицы это придаст интересную вкусовую нотку.

4. Овощные соки

Овощи необходимы при любой диете. Но не всегда есть время и терпение жевать их в сыром виде и готовить из них разные блюда. Наличие соковыжималки упрощает задачу теперь вы можете экспериментировать с различными миксами из таких овощей, как свекла, морковь и сельдерей. К овощным сокам отлично подходит разнообразная зелень.

5. Компоты

Если у вас нет желания заниматься заготовками садовых фруктов или ягод осенью, то превратите их в основу для полезных компотов. Отлично подойдут для этой цели: черноплодная рябина, яблоки, груши, сливы различной степени сладости (в том числе и совсем кислые), абрикосы, бузина и все, что произрастает или продается в вашем регионе. Немало разнообразных готовых смесей из сухофруктов представлены и на полках супермаркетов.

6. Отвар из яблок и изюма

Один из самых полезных и вкусных напитков получится, если сварить в воде накрошенное свежее яблоко с горстью изюма. Такой отвар можно смело предлагать даже малышам и беременным женщинам. Напиток хорошо регулирует кислотность желудочного сока и уменьшает чувство голода.

7. Кисломолочные напитки

Пара стаканов кефира или ряженки могут стать не только отличным перекусом, но и заменить один прием пищи. Не забудьте проследить за тем, чтобы ваши кисломолочные напитки содержали минимальный процент жирности. Так они точно не навредят фигуре.