

Полезная и вкусная еда, от которой вы не поправитесь



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/poleznaya-i-vkusnaya-eda-ot-kotoroj-vy-ne-popravites/>

Проблема похудения была и останется актуальной во все века. И дело не столько в лишних килограммах, как в общем состоянии здоровья, которое существенно ухудшается у людей, которые неправильно питаются. Принято считать, что здоровая еда очень не вкусна и не сытная, но это не так. Далее мы расскажем о пяти продуктах, которые очень вкусные и полезные.

Недавно британские ученые сделали сенсационное открытие, рассказав, в каком возрасте чаще всего поправляются мужчины и женщины, и главное – от чего. Но давно известно, что для большинства болезней существуют лекарства. А поскольку ожирение действительно считается болезнью, то и лечить ее надо правильным питанием.

Существует группа продуктов, свойства которых немного недооценены. Их можно употреблять хоть по десять раз на день, и все равно оставаться в отличной форме:

Натуральный йогурт

Речь идет о йогурте не из прилавка магазина, о домашнем или греческом йогурте. Давно известно, что магазинные йогурты нельзя считать диетическими, поскольку в их составе есть сахар. В йогуртах много кальция, белка и полезных бактерий.

Белое мясо птицы

Этот продукт содержит много протеина. Но все равно, не стоит увлекаться мясом. Специалисты доказали, что суточная норма мяса для одного человека должна вмещаться в его ладонь.

Морепродукты и рыба

Диетологи советуют есть морскую рыбу, она содержит в себе необходимый йод. Речная рыба может быть не так полезна из-за общей экологии водоемов.

Попкорн

Неожиданно, но факт. Чашка попкорна содержит всего 30 ккал, а ощущение сытости дает на долго.

Овсянка

Куда же без овсянки! Именно из нее советуют диетологи начинать свой день. Существует огромное количество рецептов приготовления овсянки.