

# Продукты для стройности



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-dlya-strojnosti/>

Стройная фигура результат постоянной работы над собой и своим телом. Чтобы выглядеть привлекательно и носить любимые вещи, нужно вести активный образ жизни и правильно питаться (воздерживаться от жирного, мучного, соленого, сладкого). Но существуют продукты, употребление которых в нужных количествах может помочь в погоне за стройной фигурой. О них мы и поговорим.

## 1. Миндальные орешки.

Миндаль очень полезный продукт. В его состав входят жирные и эфирные масла, белковые вещества, витамины, клетчатка, минералы. Благодаря такому содержанию, миндальные орехи входят в список суперпродуктов. Дело в том, что даже небольшая их горсть способна полностью насытить наш организм полезными веществами. Миндаль, как впрочем и другие орехи, быстро насыщает, отчего чувство голода угасает. Если вы соблюдаете низкокалорийную диету, тогда миндаль поможет вам сбрасывать вес быстрее. Как выяснили ученые из Барселоны, достаточно съедать лишь горсть (около 30 граммов) сырых миндальных орехов в сутки для активизации процесса похудения.

Попробуйте съесть миндаль в качестве перекусов между приемами пищи. Можно добавлять совсем немного орешков и к основным блюдам, например, овсяной каше, йогурту.

Обратите внимание: любые орехи являются сильным аллергеном. Поэтому перед их употреблением, убедитесь в отсутствии такой реакции у вас. Также, если вы начали ощущать отдышку, затрудненное дыхание, головокружение, у вас появилась крапивница или отеки у вас началась аллергия на миндаль.

Как и любые другие орехи, миндальные очень калорийны. Поэтому не нужно есть их килограммами и добавлять во все блюда! От такого рациона, скорее всего, произойдет обратная реакция.

## 2. Авокадо.

Это самый сытный фрукт в природе. В его составе полезные жиры, которые очень легко усваиваются организмом человека, и, практически, полностью отсутствует сахар. Некоторые ученые заявляют, что данный продукт может заместить весь обеденный стол. Дело в том, что авокадо имеет множество витаминов (А, С, В, Е, К, Р) и минералов (калий, фосфор, кальций, магний, натрий).

Чтобы похудеть, нужно отказаться от мучного, сладкого, жирного в пользу фруктов, овощей и небольшого количества авокадо. Попробуйте добавлять его в салаты, творог, каши. Суточная доза авокадо не больше половины. Этот фрукт полезен тем, что полученная от его употребления энергия не преобразовывается в жировые отложения. Конечно, если заниматься спортом, правильно питаться и вести активный и здоровый образ жизни.

## 3. Яблоки.

На яблоках основано множество диет для похудения. И не зря. Эти фрукты почти на 90% состоят из воды. Кроме того, в них много витаминов (А, С, В, Р), клетчатки, пектинов, органических кислот, флавоноидов и минералов (железо, магний, йод, бор, медь, калий, фосфор, марганец). Эти фрукты улучшают работу желудочно-кишечного тракта и сердечнососудистой системы, повышают иммунитет, улучшают состояние кожи. Не зря давняя поговорка учит есть лишь одно яблоко в день, чтобы быть здоровым. Некоторые используют яблоки для похудения в качестве основной еды в разгрузочные дни. Другие же этим фруктом начинают день. Но многие диетологи рекомендуют кушать яблоки в качестве перекуса. Согласитесь, это полезнее для сброса веса, чем несколько бутербродов с колбасой или полкилограмма печенья!

## 4. Грейпфрут.

Этот фрукт не каждому по нраву. Все дело в его специфическом горько-сладком вкусе. Но сколько полезных веществ он таит в себе. Грейпфрут показан тем, кто много работает или учится, поскольку помогает быстро восстановить силы и тонус организма. Он также показан после болезней и при пониженном иммунитете. Активно используется грейпфрут для похудения. Он помогает улучшить работу кишечника и ускорить пищеварение. Для этого достаточно выпивать около трети стакана свежевыжатого сока перед едой или съесть половинку фрукта. Грейпфрут известен своим мочегонным эффектом, в результате чего из организма выводится лишняя вода, уменьшаются объемы и устраняются отеки. Он также способен вызывать чувство сытости.

Используя грейпфрут для похудения, вы должны знать о его противопоказаниях. Так, данный продукт при постоянном и чрезмерном употреблении перегружает печень, негативно влияет на желудок (особенно при язвенных заболеваниях) и почки. Если вы применяете лекарства, грейпфрут лучше не есть. Известны случаи негативного его воздействия на сердечные, противозачаточные и многие другие средства!

## 5. Овсянка.

Овсянка является очень ценным источником пищевых волокон. В результате человек наедается все меньшими порциями. Кашу из этой крупы, особенно нелущеную, можно сочетать как с фруктами, так и зеленью. В любом случае, она благотворно скажется на вашем пищеварении. Вы привыкли совсем не завтракать или, наоборот, съедаете тарелку «ассорти» от того, что осталось со вчерашнего дня? Лучше заварите себе овсяную кашу. В ней содержатся медленные углеводы, которые позволяют легко воздерживаться от перекусов конфетами и булочками на работе. Это касается крупы. Если вы делаете кашу быстрого приготовления (по типу: залей кипятком и дай настояться 5 минут), тогда сытость продержится намного меньше. Овсянка для похудения хороша тогда, когда она сочетается с другими методами: полноценное правильное питание и спорт.

#### б. Куриная грудка.

Куриная грудка считается самым полезным видом мяса для похудения. Этот продукт легко переваривается и усваивается нашим организмом. В куриной грудке много белка строительного материала мышц. Поэтому многие спортсмены употребляют ее вместе с активными посещениями тренажерного и фитнесзала. В куриной грудке, практически, нет жира, но она хорошо насыщает истощенный и уставший организм. Для похудения, достаточно заменить жареную на сковороде говядину и свинину на приготовленную в пароварке или в духовке куриную грудку. Добавьте к блюду овощи, зелень, кашу, занимайтесь спортом и вскоре вы увидите результаты.

Как видите, существуют продукты, правильное употребление которых помогает поддерживать фигуру в тонусе, и даже похудеть. Но они не панацея. Я хочу еще раз подчеркнуть: чтобы быть стройной, не нужно кушать килограммы грейпфрутов или авокадо. Главное вести активный образ жизни и сбалансированно и правильно питаться.