# Продукты, помогающие сжигать калории

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-pomogayushie-szhigat-kalorii/
- жирная рыба (форель, скумбрия, сардины, семга) тот самый рыбий жир, он же омега-3, лучшее «топливо» для сжигания калорий и ускоренного обмена веществ;

- перец чили «Ух, горячо!», думаем мы, попробовав перченое слово. А это-то нам и нужно;

- морские водоросли они стимулируют правильную работу щитовидной железы, а она, в свою очередь, отвечает за контроль над обменом веществ; чем лучше она работает, тем нам выгоднее;

- кофе одна чашка напитка ускоряет метаболизм на 10%. Но лучше ей одной и ограничиться;

- темно-зеленые листовые овощи это руккола, брокколи и шпинат. Одновременно кладезь витаминов и полезная клетчатка. Наш организм расходует на ее переваривание больше калорий, чем получает из нее профит!

- помидоры та же причина, что и в предыдущем пункте. А кроме того, помидоры содержат полезные кислоты, которые помогают почкам избавляться от продуктов жиросжигания;

- цельнозерновой хлеб все та же полезная клетчатка;

- апельсины и мандарины, а также другие цитрусовые помогают сжечь до 100 дополнительных калорий в день, поэтому занимают почетное место в нашем списке;

- белки мясо, рыба и даже сыр тофу сами по себе ускоряют процесс термогенеза в организме;

- зеленый чай главный жиросжигающий напиток.