

Ягоды годжи - можно ли похудеть?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/yagody-godzhi-mozhno-li-pohudet/>

Даже поверхностный анализ состава ягод показывает, что каких-либо компонентов, напрямую стимулирующих процесс активного похудения, в плодах годжи нет. Их употребление отлично укрепляет иммунную систему, способно омолаживать организм, но никак не влияет на скорость сжигания жиров. Поэтому эффективными ягоды годжи для похудения будут только как часть комплексной программы снижения веса, которая также включает диету и физические нагрузки. Убрать ненавистную для многих женщин «апельсиновую корку» с живота и бедер также можно только при помощи тренировок и массажей в сочетании с правильным питанием.

Логично и понятно, почему плоды годжи так ценились и культивировались в горах Тибета и некоторых провинциях Китая. В тех условиях нет такого пищевого разнообразия, как в средней полосе России. Куст неприхотлив, не требует специального ухода и легко приспособляется к сложным климатическим условиям. Таким образом, ягоды выращивались там в лечебных целях, так как не было других достойных альтернатив.

А пару десятков лет назад, благодаря стараниям маркетологов нескольких компаний,

производящих БАДы, баночки с сушеными ягодами годжи стремительно начали распространяться по миру, как чудодейственный препарат для похудения. Естественно, на оплату мощной рекламной компании и широкой сети дистрибьюторов, необходимы немалые средства, поэтому цена на ягоды была установлена довольно высокая.