



Ешь и худей! Эта фраза приобретает все большую актуальность, и дело тут не столько в таком популярном на сегодняшний день правильном питании, сколько в грамотно подобранном меню, где

преобладают продукты, от которых худеют. Речь вовсе не идет о химии и разрекламированных эликсирах. Все только натуральное и полезное от самой природы.

## Самые низкокалорийные продукты для похудения

Основу практически любой диеты составляют низкокалорийные продукты для похудения:

1. Любая зелень и такие овощи, как огурцы, баклажаны, помидоры, капуста, редис, сельдерей, кабачки позволяют составлять огромное количество блюд без вреда для фигуры, ведь калорийность этих продуктов не превышает 25 ккал на 100 г.
2. Свежие фрукты, особенно цитрусовые, яблоки и ананасы помогут преодолеть тягу к сладкому.
3. Индейка, крольчатина, постная телятина, куриная грудка, субпродукты, нежирная рыба, морепродукты. Все эти виды мяса не превышают 130 ккал.
4. Морская капуста (5 ккал на 100 г) по количеству калорий по праву возглавила список "какие продукты помогают худеть".

## Белковые продукты для похудения

На усваивание белковой пищи в среднем затрачивается 35% от их номинальной калорийности. И нет ничего удивительного в том, что в системе ПП продукты, помогающие похудеть, так богаты на протеины.

1. **Куриная грудка.** Всего 110-120 ккал, из которых 24 г приходится на долю белка – это отличный вариант обеда, перекуса и даже ужина.

2. **Молочные и кисломолочные обезжиренные продукты.** Творог (70 ккал/17 г белка), йогурты (50-60 ккал/4 г белка), кефир (40 ккал/3 г белки) - все эти «дары от Буренки» активно разрушают жир, выводят излишки жидкости и отлично насыщают.
3. **Грибы.** Шампиньоны содержат не более 27 ккал на 100 г, и при этом на 20-25% – это белок.
4. **Яичный белок** (44 ккал/11 г белка) – это отличный жиросжигатель. А вот более 2-х желтков за день кушать не рекомендуется, так как эта часть яйца является самой «тяжелой» – 352 ккал.
5. **Постные сорта рыбы не выше 4 % жирности.** Треска, судак, путассу, минтай, щука, окунь не превышают по калорийным показателям отметку в 90 ккал.

## Продукты жиросжигатели для похудения

Самые эффективные продукты для похудения – это продукты с отрицательной калорийностью, на переваривание которых организм затрачивает больше энергии, чем несут сами эти яства.

1. **Зеленый чай** имеет калорийность 0 ккал, а на переваривание 1 стакана напитка потребуется порядком 20 ккал.
2. **Грейпфрут** - популярный жиросжигатель и он по праву возглавляет самые полезные продукты для похудения.
3. **Острые специи:** перец чили, имбирь и чеснок жгут беспощадно наши калории.
4. **Сельдерей:** чтобы переварить 100 г сельдерея организм потратит 30 ккал, а сам овощ имеет параметры энергоемкости всего 12 ккал.
5. **Ананас** не только стимулирует перистальтику кишечника, но и улучшает метаболизм, в том числе и стимулирует растворение подкожных жиров.

## Продукты богатые клетчаткой для похудения

Если вы регулярно задаетесь вопросом, от каких продуктов худеют быстро и безопасно, то советуем обратить внимание на пищу, богатую клетчаткой.

1. **Зеленые овощи**, в числе которых сельдерей, капуста, спаржевая фасоль, кабачки и огурцы улучшают обмен веществ и активно выводят лишнюю жидкость из организма.
2. **Злаки**, такие, как гречка и овсянка - это сложные углеводы с минимумом жира, которые прекрасно усваиваются организмом, нормализуют метаболизм и купируют отеки.
3. **Фасоль с чечевицей** – это отменный источник клетчатки и белка.
4. **Ягоды свежие**. Всего 200 г ягод в день будут эффективной профилактикой ожирения и авитаминоза.

## Несовместимые продукты питания при похудении

Даже продукты, от которых худеют, вполне могут нанести вред фигуре, если неправильно их комбинировать. Так, например:

1. Мясо, птица и рыба несовместимы ни с чем, кроме овощей. Картошка в список допустимых овощей не входит!
2. Такое сочетание продуктов для похудения, как тесто и мясо абсолютно не уместно.
3. Яйца «не дружат» с картошкой и помидорами.
4. Фрукты и молочные продукты категорически несовместимы, причем, не только между собой. Их лучше есть отдельно от других продуктов.
5. От банального хлеба с джемом или сладкой каши следует отказаться, потому что сладкое и крахмалистое - не сочетается