



Большинство имеющихся доказательств называют белок катализатором похудения. В исследовании на 1,824 человек, опубликованном в журнале "Образование и поведение в области питания", женщины, которые сообщили, что "едят больше белка", чтобы предотвратить увеличение веса, потеряли больше веса, чем женщины, которые этого не сделали.

Это подводит нас к сегодняшней теме:

15 продуктов, которые помогут вам похудеть

1. Авокадо

Вкусные авокадо являются суперпродуктом. Они наполнены здоровыми жирами, белком и низким содержанием сахара. Добавьте немного нарезанного авокадо в салат для настоящей потери веса.

2. Курага

Курага содержит наибольшее количество белка из всех фруктов-3,5 грамма на порцию.

3. Фасоль и бобовые

Фасоль и бобы, включая черные бобы, фасоль и чечевицу – содержат высокое количество волокна и белка.

4. Отварной картофель

Несмотря на то, что он имеет плохую репутацию из-за высокого содержания углеводов, вареный картофель очень богат питательными

веществами. Небольшой картофель хорош для того, чтобы позволить вам похудеть в долгосрочной перспективе из-за его свойств.

5. Брокколи

Брокколи богата питательными веществами и очень низкокалорийна. Всего один стебель брокколи содержит более четырех граммов белка.

6. Крестоцветные овощи

Овощи, такие как брокколи, брюссельская капуста, капуста и цветная капуста, имеют уникальное сочетание низкой плотности энергии, клетчатки и белка.

7. Перец чили

Несмотря на то, что перец чили содержит всего один грамм белка, он отлично дополняет белковую пищу.

8. Семена чиа

Семена чиа — еще один мощный суперпродукт. Они содержат почти 16,5 грамма белка на 100 граммов. Кроме того, они содержат большое количество омега-3 и омега-6 жирных кислот, а также клетчатки.

9. Кокос

Один среднего размера кокос содержит колоссальные 36 грамм диетического волокна!

10. Клюква

Клюква содержит вещество под названием урсоловая кислота. Исследование 2012 года сообщает, что урсоловая кислота “уменьшает вызванное диетой ожирение, непереносимость глюкозы и жировые заболевания печени”.

11. Творог

Творог содержит относительно скромные калории и около 25 граммов белка всего в одной чашке.

12. Огурец

Огурцы наполнены H₂O, содержат мало калорий, много волокна и протеина.

13. Жирная рыба

Жирная рыба (например, лосось, скумбрия) отлично подходит для того, чтобы вы могли похудеть. Они богаты омега-3 и протеином.

14. Фрукты

Действительно, любой плод поможет вашим усилиям потери веса. Привычка есть фрукты является умным шагом; потому что в конце концов, вы начнете получать естественные сахара, найденные во фруктах вместо вредных элементов.

15. Грейпфрут

Грейпфрут может помочь человеку похудеть, без существенного изменения диеты и физических упражнений. Одна чашка грейпфрута также включает в себя около трех граммов белка.