



**Продукты, регулирующие обмен  
веществ и сжигающие жир**

## Молочные продукты

Молочные продукты, кроме молока – увеличивают в организме количество гормона кальцитриола, который принуждает клетки к сжиганию жира. Нежирные молочные продукты – йогурты, кефир, творог, простокваша, по мнению специалистов, помогут сбросить лишний вес и уменьшить количество вновь усвояемых жиров. Молочная сыворотка – содержит высококачественный молочный протеин, ускоряющий жировой метаболизм. Молочная сыворотка способствует расходованию подкожного жира в целях компенсации энергозатрат организма.



# Имбирь

Имбирь относится к так называемым «горячим» продуктам.

Он обеспечивает отличную секрецию и кровоснабжение желудка, тем самым ускоряет обмен веществ в организме.

Благодаря высокому содержанию эфирных масел, имбирь усиливает метаболизм, что способствует быстрейшему сгоранию жировых клеток.

Кроме этого имбирь улучшает состояние кожи, делая её молодой и красивой.



# Капуста

Белокочанная капуста, цветная капуста, брокколи — это неизменные помощники в борьбе с лишним весом. Белокочанная капуста работает, как щётка в организме, тем самым очищает его от шлаков.

Брокколи — кладёзь витаминов и микроэлементов. Основной из них — индол-3-карбинол, нормализующий обмен эстрогенов — женских половых гормонов. Цветная капуста находится на втором месте после брокколи по содержанию витаминов. Капуста — низкокалорийный продукт, поэтому её можно употреблять в пищу практически без ограничений.



## Огурцы



Огурцы – эффективное средство для похудения, однако, как и большинство других продуктов растительного происхождения

имеют сезонный характер и максимальную пользу приносят именно в период своего естественного созревания.

Их рекомендуют употреблять в пищу на той стадии зрелости, когда плоды ещё небольшие, твёрдые, хрустящие, а семена не развились окончательно. Кожицу с огурцов по возможности не счищают, так как именно в ней сконцентрирована большая часть витаминов и минеральных веществ. Огурцы оказывают на организм человека диуретический эффект, что в сочетании с низкой калорийностью делает его незаменимым продуктом для питания людей, борющихся с лишним весом.

## Корица

Эта пряность используется в борьбе с лишним весом сравнительно с недавних времён, но уже успела себя зарекомендовать, как прекрасное жиросжигающее средство. Корица снижает уровень сахара в крови, тем самым способствуя аккумуляции жиров. Добавлять корицу можно в чай, кофе, кефир, а если употреблять напиток из смеси  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы, запаренной кипятком с 1 чайной ложкой мёда, то жир будет просто плавиться.



## Грейпфрут

Грейпфрутовая диета – это не миф. Исследователи из клиники Скриппса обнаружили, что те, кто съедал пол-грейпфрута в течение 12 недель, похудели в среднем на 1.5 кг. Уникальные химические свойства этого цитрусового, буквально напичканного витамином С, уменьшают уровень инсулина, что способствует снижению веса. Этот удивительный фрукт является самым активным «убийцей» жиров в организме. Благодаря высокому содержанию флавоноида нарингина, он обладает мощным желчегонным эффектом, тем самым способствует расщеплению жиров, которые поступают в наш организм с едой. Но при этом необходимо помнить, что грейпфрут нужно есть, не очищая внутренние горькие перепонки, потому что именно в них и содержится то вещество, которое сжигает жир.



## Зеленый чай

Мощнейший убийца жиров — зелёный чай. Исследования показывают, что экстракт зеленого чая ускоряет обмен веществ и может помочь в снижении веса. Этот чай улучшает настроение и, возможно, обладает антиканцерогенными свойствами, а также помогает предотвратить сердечные заболевания. Это очень модный напиток среди звезд. Он содержит большое количество натурального кофеина,



ускоряющего обмен веществ в организме на 15-20%. Зелёный чай с лёгкостью вымывает не только подкожный жир, но и самый опасный так называемый висцеральный —  
внутренний жир.

Употребление в день по 3 чашки зелёного чая, заставит

похудеть даже самого толстого человека.



## Вода

Новое исследование свидетельствует, что вода ускоряет снижение веса. Немецкие исследователи установили, что выпивая около 500 г воды в день, участники исследования увеличили скорость сжигания калорий на 30%. Вода также является натуральным подавителем аппетита, вымывая соль и токсины из организма. Выпивая достаточное количество воды, вы также сможете избежать ошибки, заключающейся в принятии жажды за голод.



## Малина

Малина – содержит фруктовые энзимы, способствующие расщеплению жиров.

Полстакана малины, съеденной за полчаса до еды, поможет желудку справиться с обильным пиршеством. Эта ягода ускоряет метаболизм.

К тому же в 100 граммах малины содержится всего 44 ккал.



# Горчица

Горчица стимулирует выделение желудочного сока и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.



## Апельсины

Кто сказал, что жиросжигающие продукты — это обязательно что-то уныло диетическое и невкусное? Один апельсин «весит» всего 70-90 калорий. А главное: после этого фрукта чувство сытости сохраняется около 4 часов.



## Миндаль

Только 40% жиров, содержащихся в миндале, перевариваются. Остальные 60% выходят из организма, не успев пройти этапы расщепления и впитывания. То есть миндаль насыщает и при этом не оставляет после себя ненужных калорий.



# Хрен

Ферменты, которые содержатся в корне хрена, способствуют сжиганию жира. Сдабривайте хреном рыбные и мясные блюда.



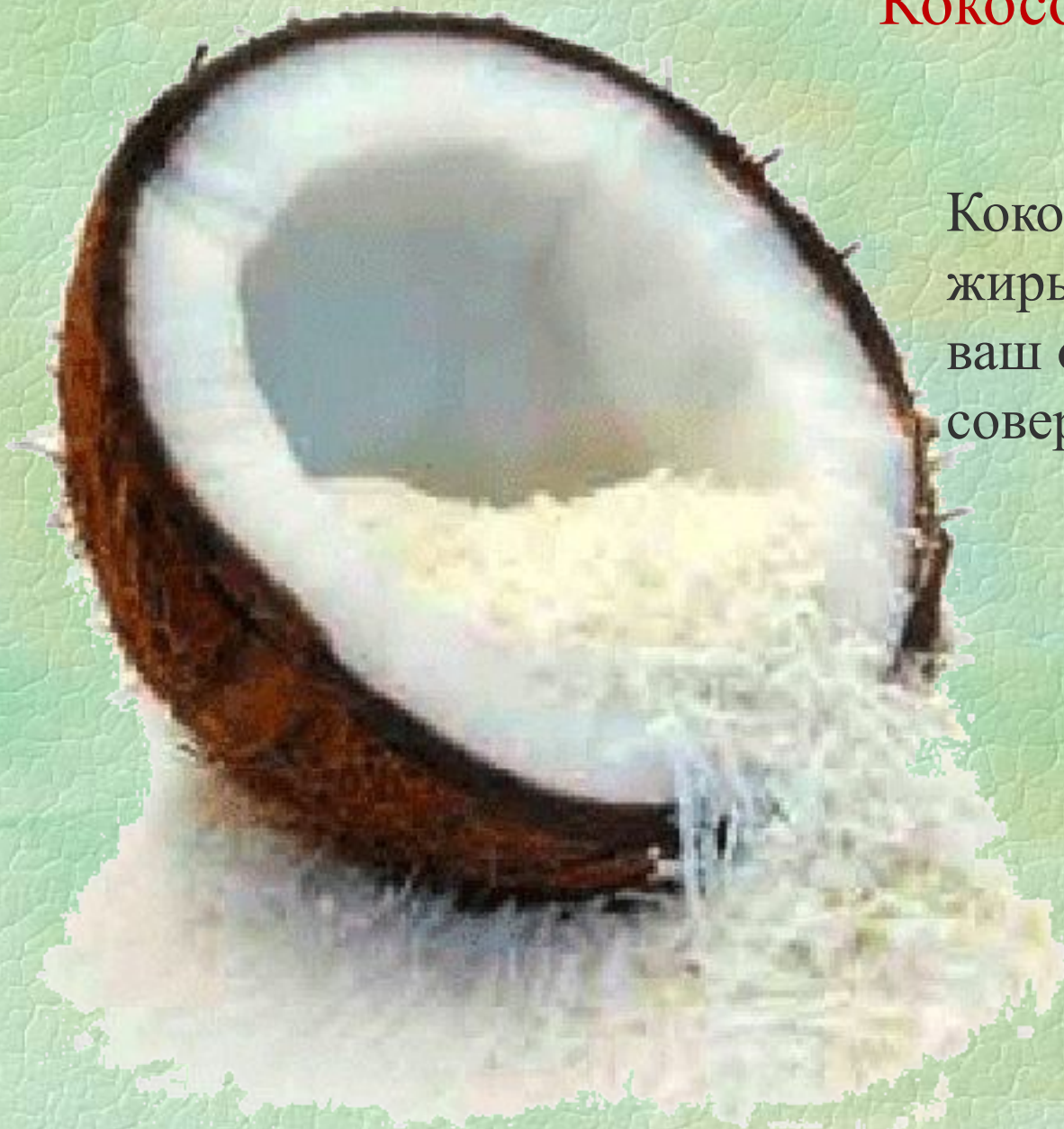
## Фасоль

Бобовые — источник растительного белка, так необходимого для нашего организма. Белок сам по себе метаболичен, что даёт ему возможность без труда сжигать жировые клетки. Говоря другими словами, для усвоения белковой пищи, организм затрачивает много энергии, которую берёт из собственных жировых запасов. Диетологи рекомендуют фасоль вместо гарнира или добавленной в салат



## Кокосовое молоко

Кокосовое молоко содержит жиры, которые заставляют ваш обмен веществ совершаться быстрее.





## Ананас

Ананас содержит фермент — бромелайн, который до недавнего времени считался активным сжигателем жира и был широко разрекламирован в продукции, помогающей в борьбе с лишним весом. К сожалению, учёные выяснили, что под воздействием желудочного сока, он теряет свои ферментативные свойства.

Но всё же ананас способствует улучшению пищеварения и успешно уменьшает чувство голода



## Папайя

Папайя – содержит ферменты, воздействующие на липиды и расщепляющие белки. Однако сидеть на диете из папайи не имеет смысла, потому что ферменты теряют свою активность через 2-3 часа после попадания в организм

. Чтобы получить желаемый эффект, папайю надо употреблять непосредственно перед приемом пищи, во время еды или сразу после нее.



## Красное вино

Красное вино – содержит активный ингредиент резвератрол, который стимулирует производство протеина, блокирующего рецепторы в жировых клетках. Резвератрол способствует расщеплению жиров и замедлению формирования новых жировых отложений. Этот замечательный ингредиент входит в состав кожицы винограда и белого вина, однако в этих продуктах он быстро окисляется и становится менее эффективным. Красное вино – уникальный источник действенного сжигателя жиров, однако, как и всякий алкоголь, употреблять его следует в ограниченном количестве. Полстакана красного вина в день обеспечит вам полезное воздействие на организм.



## Яблоки и груши

Женщины с избыточным весом, которые съедали в день 3 маленьких яблока или груши, теряли больше веса на низкокалорийной диете по сравнению с теми, кто не добавлял фрукты к своей диете. К такому выводу пришли исследователи из государственного университета Рио-де-Жанейро. Те, кто ел овощи, в целом потребляли меньше калорий. Поэтому в следующий раз, когда вам захочется сладкого, возьмите этот

низкокалорийный перекус, в котором много клетчатки.



Вы дольше будете чувствовать насыщение и съедите меньше.

## Овсянка

Прекрасный источник растворимой клетчатки (7 г на порцию в 2 чашки). Дает чувство насыщения и энергию, необходимую для физических упражнений. Продукты-сжигатели жира – наши верные помощники в борьбе с лишним весом, однако не надо забывать, что ни один продукт питания не избавит от жировых отложений без сбалансированного рациона и достаточной физической нагрузки.

