



Еда для похудения

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Одни уверены, что похудение невозможно без жесткой диеты. Другие убеждены, что для достижения желаемых результатов и форм достаточно лишь небольшого ограничения в еде. Тем не менее, наша статья написана специально для третьих. Тех, кто не приемлет ни ущемления собственных прав и свобод, ни, уж тем более, никаких запретов в питании, но при этом всегда хочет оставаться самым стройным, самым подтянутым и самым привлекательным.

Все, что для этого нужно – следить не за количеством, а за качеством съеденного. Ну и, в дополнение к этому, ввести в свой рацион комплекс особых продуктов, регулярное потребление которых не просто предотвращает появление чувства голода и препятствует накоплению жировой ткани, но и помогает ее сжигать.

Впечатляет, не правда ли? Но и это еще не все. Дополняют приятную картину и укрепляют веру в успех результаты полученных исследований в этой области и советы ведущих диетологов планеты.

Ключевые слова: еда для похудения, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Питание и похудение

Большинство современных физиологов утверждают, что диета, какой бы она ни была – это не самый лучший путь к похудению. Ведь придерживаясь ее, человек забывает о том, что употребление здоровой пищи в больших количествах совсем не приводит к набору веса, в отличие от поедания фастфуда.

Поэтому ограничивать свой организм в получении важных витаминов или минералов, составляя свой рацион в рамках той или иной диеты, нецелесообразно. Гораздо лучше начать питаться правильно: употреблять все, чего Ваша душа пожелает, не концентрируясь на конкретных группах продуктов, но в умеренных количествах.

Подобный подход к питанию широко распространен в странах Европы и даже имеет собственное название – сбалансированная диета. Кстати, его популярность особенно возросла

после того, как ученые всего мира начали публиковать свои результаты исследований относительно негативного влияния различных диет на организм человека.

Например, знаете ли Вы о том, что с виду безвредная белковая диета не только оказывает отрицательное воздействие на внутренние органы, но и ведет к развитию рака? А систематическое использование различных однокомпонентных диет (одни и те же каши, овощи или фрукты) приводит к снижению работоспособности, иммунитета, появлению жалоб на плохое самочувствие и «живых» анекдотов типа «Сижу на трех диетах, одной не наедаюсь».

Топ-13 продуктов для похудения

О чем мечтают практически все девушки планеты, да и не только они? Кушать больше, а весить меньше. Ознакомившись с этим списком, Вы поймете, что с этого момента это уже не просто «голубая» мечта, а настоящая реальность. Итак, на первом месте:

1. Яйца. [1] Это идеальное начало дня для людей, планирующих сбросить пару килограммов. А все потому, что они очень питательны, да еще и содержат огромное количество полезных витаминов и минералов, в том числе и все 9 незаменимых аминокислот. А в желтке есть еще и витамин В12 [2], который способствует преобразованию белков, жиров и углеводов в энергию, а значит и позволяет сохранять бодрость духа и отличное самочувствие на протяжении длительного времени.
2. Грейпфрут. Он также очень питателен за счет содержания клетчатки. [3] Кроме этого, он снижает уровень инсулина, в результате чего организм расходует полученную энергию более эффективно, не превращая ее в дополнительный жир. Употребление грейпфрута или сока из него позволит сбросить около 500 г в неделю.
3. Йогурт [4], сыр или молоко. В результате недавних исследований, ученым удалось доказать, что регулярное поступление кальция [5] в организм способствует снижению веса, причем не только из-за улучшения работы кишечника. по их данным кальций способствует превращению энергии в тепло, предотвращая накопление новой жировой ткани. А в случае его длительного отсутствия в организме происходит обратный процесс. Тем не менее, регулярное употребление нежирных кисломолочных продуктов помогает избавиться от 70% лишнего веса.
4. Овсянка. [6] Она хорошо насыщает организм, а также снижает уровень сахара в крови [7], избыток которого и провоцирует отложение жиров.
5. Яблоки. [8] Идеальный вариант перекуса. В них есть пектины, которые также регулируют уровень сахара в крови и предупреждают переедание. По результатам исследований, проведенных в Бразилии, женщины в возрасте от 30 до 50 лет, которые съедали по 3 яблока в день, до еды или в составе различных блюд, сбросили на 33% больше веса, нежели те, в рацион которых этот фрукт не входил.
6. Брокколи. В ней содержится сульфорафан – вещество, которое способствует сжиганию жиров. [9,10]
7. Бразильские орехи. Они богаты селеном [11], который позволяет организму вырабатывать больше энергии и также сжигать жиры.
8. Корица. [12] Она помогает более эффективно расходовать калории, ускоряет обмен веществ и нормализует уровень сахара в крови, позволяя в итоге полностью от него отказаться. Для этого достаточно добавлять ее в свои любимые блюда, наслаждаясь новым вкусом.
9. Рыба. Подойдет тунец, лосось или сардина. Ее употребление повышает уровень лептина в организме, который и подавляет аппетит.

10. Авокадо. [13] Он дарит чувство насыщения на срок до 5 часов и нормализует уровень сахара в крови.
11. Перец чили. В нем есть капсаицин. Он ускоряет обмен веществ, способствует сжиганию жировой ткани и подавляет чувство голода.
12. Нежирная свинина. Добавьте в свой рацион белок [14] и селен, которые в ней содержатся, и процесс похудения ускорится.
13. Зеленый чай. Он насыщает организм антиоксидантами [15], стимулирует обмен веществ и способствует преобразованию жиров в энергию. Кстати, тот же эффект оказывает и витамин С [16], который содержится в цитрусовых.

Как еще можно помочь себе похудеть

- Кушать небольшими порциями, ведь чувство насыщения приходит только спустя 20 минут после приема пищи. Подумайте, сколько лишних калорий Вы сможете поглотить за это время.
- Прогуливаться перед обедом. Ходьба способствует сжиганию жира и снижению аппетита.
- Есть перед зеркалом. Это будет напоминать Вам о Вашей цели.
- Чаще смотреть на голубой цвет. Можно приобрести голубые тарелки, скатерть и даже одежду. Он подавляет чувство голода.
- Не есть перед телевизором или в больших компаниях. Так Вы забываете о чувстве меры и едите больше.
- Пить много жидкости. Она ускоряет обменные процессы в организме. [17]
- Баловать себя правильными перекусами: банан [18], яблоко, орехи. Они позволяют после, за обедом, съесть меньше, так как чувство голода будет не настолько сильным.
- Заняться каким-нибудь видом спорта.
- Отказаться от полуфабрикатов, кофе, алкоголя и конфет – они провоцируют переедание. А также не злоупотреблять выпечкой и мучными изделиями – лишние углеводы Вам не к чему.
- Пройти обследование и исключить гормональные причины лишнего веса.

И самое главное, позволять себе время от времени «полезные» сладости: черный шоколад, мед, орехи или сухофрукты. Они не только *помогают бороться со стрессом*, который нередко является главной причиной переедания, но и способствуют выработке «гормонов радости», а значит, и помогают получать истинное удовольствие от жизни.

Литература

1. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12–описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
3. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155

5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
6. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
7. Елисеева, Т. (2021). Еда для понижения сахара в крови. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
10. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
11. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Корица: научно обоснованная польза для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 11-15. DOI: 10.59316/.vi17.112
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
18. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food for weight loss

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 27.06.2020

Abstract: Some are convinced that weight loss is impossible without a strict diet. Others are convinced that only a small restriction in food is enough to achieve the desired results and shapes. However, our article is written specifically for the third. Those who do not accept the infringement of their own rights and freedoms, and certainly no prohibitions in eating, but always want to remain the

slimmest, the most fit and the most attractive. All you need to do is to watch not the quantity, but the quality of what you eat. Well, and, in addition to this, to introduce into your diet a set of special products, the regular consumption of which not only prevents the appearance of hunger and prevents the accumulation of fat tissue, but also helps to burn it. Impressive, isn't it? But that's not all. The results of research in this area and the advice of leading nutritionists of the planet complete the pleasant picture and strengthen the belief in success.