

Продукты с высоким содержанием клетчатки. Клетчатка требует больше времени для переваривания, поэтому вы будете дольше чувствовать сытость. Также она помогает регулировать уровень сахара в крови. В сутки рекомендуется потреблять 31 г (мужчины) и 25 г (женщины) клетчатки в сутки. Старайтесь ежедневно потреблять пищу, содержащую много клетчатки, в том числе фрукты, овощи, орехи и семена, бобовые, цельнозерновые. При этом увеличивайте потребление клетчатки постепенно и выпивайте много воды в течение дня.

Пажитник. Его семена богаты растворимой клетчаткой. Она способствует замедлению пищеварения и усвоению углеводов. Вы можете добавлять семена пажитника в салат для вкуса или пить чай из этого растения.

Перец чили. В его состав входит капсаицин, который снижает аппетит и ускоряет сжигание жира. Одно исследование показало, что употребление перца чили во время ужина увеличивает чувство сытости и уменьшает желание есть ночью. В ходе другого исследования выяснилось, что те, кто ел на завтрак продукты, содержащие красный перец чили, съедали на обед калорий меньше, в особенности жиров и углеводов.

Постный белок. Это курица, рыба, тофу, яйца и бобовые. Добавляйте их в каждый приём пищи. Так вы станете потреблять меньше калорий в целом. Исследования показывают, что около 30% вашего ежедневного количества калорий должно поступать из источников белка.

Здоровые жиры. Они перевариваются дольше, чем другие питательные вещества, и помогают привести в норму уровень сахара в крови. Кроме того, полезные жиры стимулируют выработку гормонов сытости в кишечнике.

Йерба Мате. Из листьев этого растения делают чай, который подавляет аппетит. Безопасно употреблять этот напиток в умеренных количествах.

Зелёный чай. В его состав входят кофеин и катехины. Также исследования показывают, что зелёный чай увеличивает уровень лептина (гормона сытости) и снижает уровень грелина (гормона голода). Безопасно можно в сутки выпивать до 8 чашек чая или 338 мг экстракта зелёного чая.

Тёмный шоколад. Он богат полифенолами. Эти соединения способны повлиять на гормоны сытости.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.