

Фисташки назвали лучшим белковым продуктом для уменьшения жира на животе

Существует несколько причин, по которым диетологи рекомендуют есть фисташки, чтобы уменьшить количество висцерального жира.

Много полезных жиров. Они играют главную роль в борьбе с накоплением нездорового жира. Так, мононенасыщенные жиры улучшают липидный профиль, снижая уровень холестерина ЛПНП и повышая уровень холестерина ЛПВП. Это улучшает состояние сердца и сосудов, помогает регулировать чувствительность к инсулину.

Большое количество белка. Из 28 г фисташек можно получить около 6 г белка. Также употребление высокобелковых продуктов помогает сохранить мышцы во время потери веса.

Много антиоксидантов. В фисташка содержатся такие мощные антиоксиданты, как лютеин, бета-каротин и полифенолы. Они нейтрализуют свободные радикалы в организме, уменьшают клеточные повреждения, способствуют поддержанию общего метаболического здоровья.

Мало калорий. В 28 г фисташек — 160 калорий, а в других орехах — 180–200. Об этом рассказала Джоанна Кац, магистр наук, сертифицированный диетолог из Орландо.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.