

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.