

Картофель и не только: продукты, которые помогут вам похудеть быстрее, чем авокадо

Если вы стремитесь сбросить вес и уже устали от авокадо, то вот какие альтернативы можете попробовать.

Спирулина. Это тип цианобактерий, или сине-зелёных водорослей, которые растут в пресноводных и солёных водоёмах. В этом суперпродукте много антиоксидантов, белка, витаминов и мало калорий. Результаты пяти различных исследований показали, что участники, которые ели спирулину, потеряли в среднем около 1,56 кг. Те же, кто страдал ожирением, похудели на 2,06 кг в среднем.

Кимчи. Традиционное корейское блюдо. Это низкокалорийная и богатая питательными веществами закуска. Научные данные связывают 1-3 порций кимчи в день с более низким риском возникновения ожирения у мужчин.

Сельдерей (корень сельдерея). В нём мало калорий, много клетчатки, калия, витамина С. За счёт клетчатки вы будете дольше чувствовать себя сытым.

Сунчоки (топинамбуры). Учёные обнаружили, что инулин в составе этого продукта может способствовать похудению. Кроме того, этот корень улучшает метаболизм.



Shutterstock

Бобы мунг. Эти крошечные бобы полны белка, клетчатки, витаминов и минералов.

Кресс-салат. У него большая плотность питательных веществ, а ещё он низкокалорийный.

Картофель. При приготовлении и охлаждении картофель образует резистентный крахмал, который в организме действует как клетчатка. То есть он помогает насытиться, поддерживает здоровье кишечника, может помочь в потере веса, отмечает Лиза Янг, доктор философии, сертифицированный диетолог.

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