

При снижении веса многие сосредотачиваются на сокращении калорий. Однако важно обращать внимание и на то, что вы едите и пьёте.

Вот какие напитки и продукты затрудняют снижение веса.

Сладкие напитки. К ним относятся газировка, энергетики. Они содержат много сахара и калорий.

Фастфуд. Картофель фри, бургеры, жареная курица содержат много калорий, жира и соли. Также в них мало питательных веществ и они дают организму энергию и чувство сытости. Часто после употребления фастфуда поэтому остаётся чувство голода.

Конфеты. В них много сахара, калорий, рафинированной муки и жира. При этом они не дают организму питательные вещества.

Жареные блюда. Речь идёт о чипсах, куриных наггетсах, картофеле фри. Они связаны с более высокими показателями набора веса и ожирения.

Выпечка. Печенье, пирожные, сладкие хлебцы богаты калориями, жиром, сахаром. Ещё в них обычно много фруктозы, которая снижает чувство сытости и может усиливать голод.

Белый хлеб и белые макароны. Употребление таких продуктов способствует набору веса. Всё потому, что делают их из рафинированной муки.

Белый рис. Он имеет высокий гликемический индекс, то есть быстро повышает уровень сахара в крови. Подобные продукты могут повысить вероятность развития ожирения и диабета 2 типа.

Мороженое. Оно содержит много жира и сахара. Клетчатки в нём нет, но есть немного белка.



Tom Windeknecht / Getty Images

Пицца. Часто её делают на основе белой муки. К пицце добавляют обычно сыр, в котором много жиров, а также томатный соус, который богат добавленным сахаром. В пепперони или колбасе для пиццы много насыщенных жиров.

Переработанное мясо. Оно включает вяленую говядину, пепперони и мясо для обеда.

Некоторые фруктовые соки. В покупных соках может быть очень мало фруктов или же много сахара. Кроме того, сок в отличие от цельных фруктов не содержит клетчатку, то есть плохо насыщает.

Калорийный кофе. В таких напитках много сахара, жира и калорий.

Алкогольные напитки. Большинство таких напитков содержат множество калорий и углеводов.

Продукты с высоким содержанием добавленного сахара. К ним относятся хлопья

для завтрака, ароматизированный йогурт и купленная в магазине гранола. Они содержат мало клетчатки и белка, поэтому не насыщают.

Засахаренные фрукты или сухофрукты. Они содержат много фруктозы, которая не насыщает. Лучше выбирайте свежие фрукты.

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