

Фрукты обладают высокой пищевой ценностью. Исследования показывают, что ежедневное употребление этих продуктов способствует похудению. Связано это с тем, что в них много воды и клетчатки.

**Грейпфрут.** Из половины этого фрукта вы получите 53 калории, 12 г сахара, 2 г клетчатки, 91% воды. Согласно научным исследованиям, употребление свежего грейпфрута помогает в снижении веса.

**Яблоки.** Среднее яблоко содержит 95 калорий, 19 г сахара, 3 г клетчатки. Продукты, в которых много клетчатки, уменьшают скачки уровня глюкозы в крови и помогают контролировать вес.

**Авокадо.** Плод среднего размера содержит примерно 240 калорий и всего 0,4 г сахара.

**Груши.** В средней груше 100 калорий, 17 г сахара, 5,5 г клетчатки.

**Малина.** Одна чашка малины включает около 64 калорий, 5 г сахара, 8 г клетчатки, 86% воды. Это всё позволяет контролировать голод и вес.

**Апельсины.** Флавоноиды в цитрусовых могут помочь при лечении ожирения.

**Клубника.** Из чашки клубники вы получите примерно 53 калории, 8 г сахара, 3 г клетчатки, 91% воды.



FreshSplash / Getty Images

**Бананы.** Исследования демонстрируют, что между этими фруктами и меньшим набором веса есть связи. Однако она не такая сильная, как в случае с ягодами, грушами, яблоками.

**Персики.** Один средний плод содержит примерно 59 калорий, 13 г сахара, 2 г клетчатки, 89% воды.

**Дыня.** Из одной чашки дыни вы получите около 60 калорий, 14 г сахара, 2 г клетчатки, 90% воды.

**Киви.** Эти фрукты могут быть полезны для потери веса.

**Арбуз.** Одна порция арбуза содержит примерно 46 калорий, 9 г сахара, 92% воды. Большое количество воды нём помогает сдерживать голод.

**Ананас.** В одной порции этого фрукта — около 83 калорий, 16 г сахара, 2 г клетчатки,

Яблоки и другие фрукты, которые помогут вам похудеть  
естественным путём

86% воды.

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