

Тара Коллингвуд, сертифицированный спортивный диетолог и соавтор книги *Flat Belly Cookbook for Dummies*, объяснила, какая пища может заставлять вас набирать вес.

Рафинированные углеводы (белый хлеб, макароны, выпечка). Эти продукты лишены питательных веществ. Они повышают уровень сахара в крови, увеличивают накопление жира (особенно в области живота) и вызывают воспаление.

Добавленный сахар (газировка, конфеты, выпечка). Слишком большое потребление фруктозы может способствовать развитию ожирения печени, резистентности к инсулину и воспаления.

Трансжиры (частично гидрогенизированные масла). Они есть в некоторых обработанных продуктах и приводят к увеличению маркеров воспаления, отложений жира на животе.

Переработанное мясо (бекон, сосиски, хот-доги). Оно содержит консерванты, натрий и конечные продукты гликирования (AGE). Такое мясо связывают с воспалением, повышенным риском возникновения болезней сердца и ожирения.



Shutterstock

Жареные блюда (картофель фри, жареная курица). Часто их готовят на вредных для здоровья маслах с высоким содержанием омега-6 и трансжиров. Эти блюда приводят к окислительному стрессу и накоплению жира.

Алкоголь (особенно пиво и коктейли с сахаросодержащими добавками). Его чрезмерное употребление нарушает микрофлору кишечника и работу печени. Спиртное способствует накоплению жира на животе и ухудшает метаболизм.

Искусственные подсластители (аспартам, сукралоза). Из-за них у некоторых людей может измениться состав бактерий в кишечнике и толерантность к глюкозе. Такие подсластители могут способствовать развитию тяги к еде, накоплению жира, воспаления у чувствительных к ним людей.

Растительные масла с высоким содержанием омега-6 (кукурузное, соевое, подсолнечное масло). Рацион с большим количеством омега-6 приводит к хроническому воспалению. Это также может способствовать увеличению отложения жира, особенно на животе.

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