

Известно, что увеличение ежедневного потребления белка помогает сбросить вес. Связано это с тем, что белок хорошо насыщает, в результате чего вы будете есть меньше.

Вот как белок помогает в снижении массы тела.

**Увеличивает чувство сытости.** Ряд исследований связывает диеты с высоким содержанием белка с повышенной сытостью и снижением аппетита. В одном обзоре говорится, что чувство сытости увеличивается обычно после приёма пищи, содержащей от 25% до 81% белка.

**Помогает сжигать калории.** При переработке белка организм сжигает больше калорий, чем при переработке углеводов или жиров. Согласно исследованиям, во время переваривания белков сжигается около 20-30% калорий.

**Поддерживает мышечную массу.** Научно доказано, что люди с избыточным весом или ожирением способны во время похудения терять 20-30% мышечной массы. Предотвратить это можно при помощи включения силовых упражнений в программу тренировок и соблюдение диеты с высоким содержанием белка.

## Улучшение метаболизма и не только: как белок поможет вам похудеть естественным образом



Brothers91 / Getty Images

**Улучшает обмен веществ.** Рацион с большим количеством белка обладает более высоким термическим эффектом и поддерживает сохранение сухой мышечной массы. Это значит, что организм сжигает больше калорий в течение дня, даже когда вы спите.

**Предотвращает повторный набор веса.** Результаты одного исследования показали, что участники, соблюдавшие диету, в которой белок составлял 18% от их ежедневного потребления калорий, набрали на 50% меньше веса, чем те, кто потреблял всего 15% от общего ежедневного количества калорий в виде белка.

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