

По словам Эми Гудсон, магистра наук, дипломированного врача, сертифицированного диетолога и консультанта в районе Даллас-Форт-Уэрт, ни один продукт не может волшебным образом растопить жир на животе. Однако некоторые виды продуктов способны улучшить пищеварение, уменьшить вздутие и хорошо насытить.

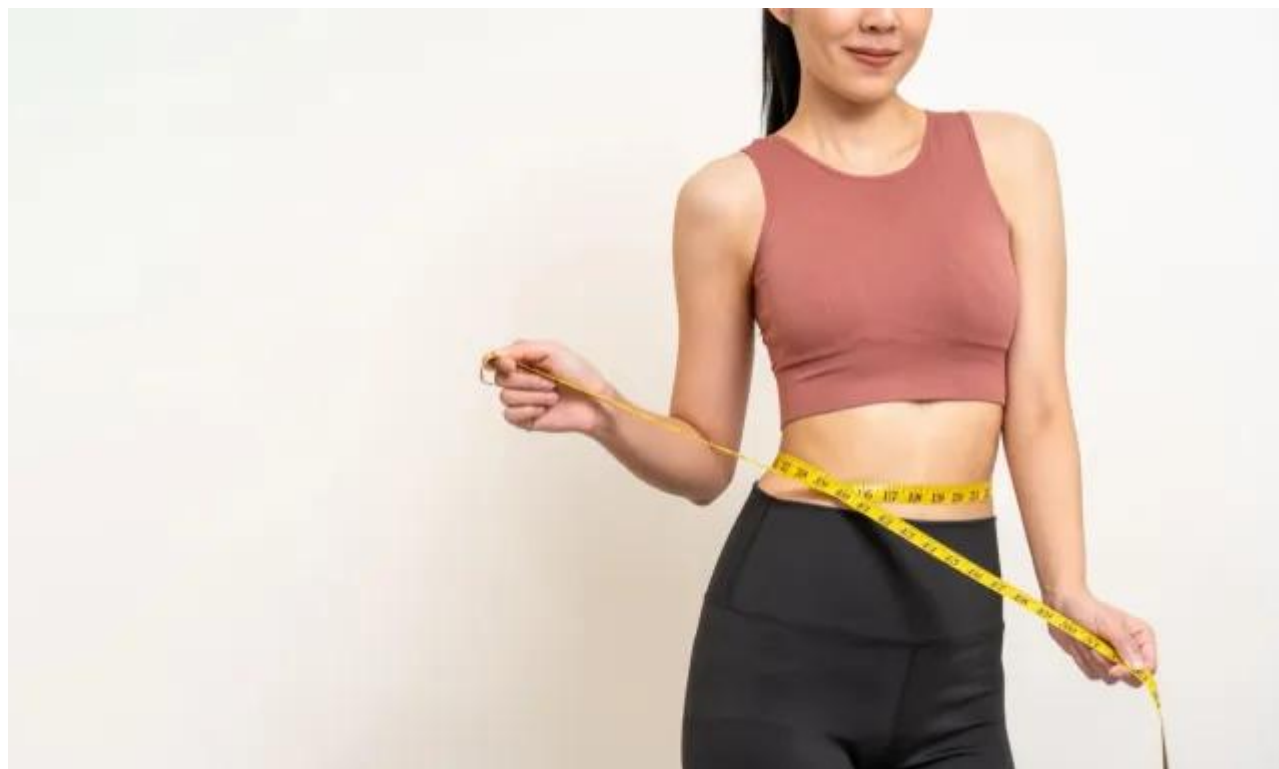
**Ягоды.** Они наполнены клетчаткой и антиоксидантами, помогают регулировать пищеварение и уменьшить воспаление. Кроме того, в ягодах мало сахара.

**Листовая зелень.** Она богата водой и клетчаткой. Шпинат и кудрявая капуста помогут предотвратить запоры и поддержать здоровье пищеварительного тракта. То и другое минимизирует вздутие живота.

**Орехи.** Это перекус, который может вас насытить.

**Яйца.** Это источник белка, который помогает наращивать мышцы и даёт чувство сытости.

**Овсянка.** В овсе много растворимой клетчатки. Она поддерживает пищеварение и питает полезные кишечные бактерии.



Shutterstock

**Сардины.** Эта маленькая рыба содержит большое количество жирных кислот омега-3 и белка, которые борются с воспалением и способствуют метаболизму жиров.

**Авокадо.** Этот продукт богат мононенасыщенными жирами, клетчаткой и калием. Клетчатка поддерживает здоровье кишечника и питает полезные бактерии.

**Йогурт.** Он содержит пробиотики, которые поддерживают здоровье кишечника, уменьшают газообразование, улучшают пищеварение.

**Лосось.** Эта рыба – отличный источник противовоспалительных омега-3 и высококачественного белка.

**Бананы.** Они содержат много калия, который помогает сбалансировать натрий и уменьшить задержку жидкости в организме. Это облегчит вздутие живота. Также в банане есть пребиотики, питающие полезные кишечные бактерии и поддерживающие здоровье пищеварительной системы.

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