

В Интернете можно найти множество информации, связанной с влиянием фруктов на снижение веса, но не всегда она правдивая. Диетологи рассказали, какие фрукты на самом деле помогают снизить вес, несмотря на их репутацию.

Бананы. В среднем таком фрукте содержится 14 г натурального сахара. Тем не менее количество сахара варьируется в зависимости от зрелости банана: в зелёных плодах его меньше. Известно также, что в зелёных бананах много резистентного крахмала, который нужен для здоровья кишечника и общей потери веса. Но даже если вы решите съесть жёлтый банан, он не станет резко повышать уровень сахара в крови.

Ананасы. Они содержат бромелайн, который положительно влияет на метаболизм глюкозы и на резистентность к инсулину. И это не говоря о том, что ананас неизокалориен.

Яблоки. В них мало калорий и много воды, а также клетчатки. Поэтому яблоки хорошо насыщают.



Morgan Hunt Glaze

Манго. На чашку этих фруктов приходится около 3 г клетчатки и 99 ккал. Некоторые исследования показывают также, что употребление манго может снизить массу тела и уменьшить окружность талии, особенно у мужчин.

Виноград. На чашку винограда приходится всего 104 ккал. При этом в фрукте много воды и антиоксиданта ресвератрола. Последний обладает противовоспалительными свойствами.

Авокадо. Один такой плод содержит 1 г сахара и 13,5 г клетчатки. Это может способствовать потере веса.

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