

Один обзор показал, что люди, которые регулярно едят орехи, меньше набирают вес и имеют сниженный риск развития ожирения. По словам зарегистрированного диетолога Бьянки Тамбуrellо из Fresh Communications, орехи содержат полезные жиры, белки, клетчатку, которые хорошо насыщают.

Вот несколько преимуществ миндаля для похудения.

**Высокое содержание клетчатки.** Клетчатка помогает дольше оставаться сытым. В двух унциях (57 г) миндаля содержится более 7 г этого вещества. Было доказано также, что продукты с большим количеством клетчатки уменьшают уровень воспалительных молекул в организме: интерлейкина-6 (ИЛ-6) и фактора некроза опухоли (ФНО).

**Противовоспалительные свойства.** Миндаль содержит противовоспалительные вещества - флавоноиды, полифенолы и проантоксианидины.



Tanja Ivanova/Getty Images

**Высокое содержание протеина.** Продукты, в которых много белка, замедляют

Миндаль назвали лучшим орехом для похудения

пищеварение и сохраняют чувство сытости. Кроме того, белок – ключ к поддержанию мышечной массы.

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