

Один обзор показал, что люди, которые регулярно едят орехи, меньше набирают вес и имеют сниженный риск развития ожирения. По словам зарегистрированного диетолога Бьянки Тамбурелло 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 проантоцианидины.



Tanja Ivanova/Getty Images

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

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.