

Объёмные и низкокалорийные продукты – отличный выбор для похудения. Большие порции часто сигнализируют нашему организму об удовлетворении. Как правило, в таких продуктах содержится много воды и клетчатки.

Вот какие продукты, по версии диетологов, помогут вам терять вес.

**Огурцы.** На чашку этих овощей приходится всего 15 ккал. Мэнди Энрайт, магистр наук, сертифицированный диетолог, рекомендует перекусывать огурцами в течение дня.

**Клубника.** В ней содержится всего 49 ккал на чашку, а также много воды, клетчатки, витамина С. Эту ягоду связывают ещё с уменьшением воспаления, улучшением резистентности к инсулину, снижением уровня холестерина.

**Воздушный попкорн.** Чашка такого попкорна содержит 31 ккал. Также вы получите клетчатку, которая хорошо насыщает.

**Грибы.** Они содержат мало калорий, при этом в грибах есть витамины группы В и фитонутриенты, которые уменьшают воспаление. Одно чашка сырых белых грибов даёт 15 ккал.



Getty Images. EatingWell design

**Грейпфрут.** В чашке грейпфрута – 69 ккал, 92% воды и 2,5 г сытной клетчатки.

**Листовая зелень.** Выбирайте шпинат, рукколу, кудрявую капусту или бок-чой, чтобы получить множество питательных веществ, включая витамины А, С, К, фолиевую кислоту, железо.

**Брокколи.** Одна чашка сырой брокколи содержит всего 31 ккал. Также в этой капусте много клетчатки и веществ, связанных с уменьшением воспаления и снижением вероятности развития некоторых видов рака.

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