

Отсутствие белка и клетчатки в составе и другие причины,  
почему смузи не помогает вам похудеть

Не все смузи полезны для здоровья и способствуют снижению веса. Вот шесть ошибок, из-за которых этот напиток тормозит ваш процесс похудения.

**Не добавлять в смузи белок и клетчатку.** Из-за этого вы можете быстро ощущать голод после смузи. Источники белка включают протеиновый порошок, коллагеновые пептиды, греческий йогурт, источники клетчатки – овощи, фрукты, орехи, семена.

**Не обращать внимание на список ингредиентов.** Во многих магазинных смузи мало белка, клетчатки и много сахара, углеводов. Выбирайте варианты, которые приготовлены из свежих либо замороженных фруктов, а не из фруктового сока или щербета. В них также должно содержаться не менее 15 г белка.

**Заменять еду на низкокалорийные смузи.** Если же вы всё-таки пьёте смузи вместо приёма пищи, убедитесь, что смесь содержит не менее 400 ккал и не менее 20 г белка. Также в её составе должны быть клетчатка, жиры.



miniseries / Getty Images

Все права защищены

Отсутствие белка и клетчатки в составе и другие причины,  
почему смузи не помогает вам похудеть

**Добавлять подсластители или подслащённые продукты.** Лучше выбирайте смузи из натуральных сладких ингредиентов: свежих либо замороженных фруктов. Чтобы снизить количество добавленного сахара, добавляйте в смесь несладкие протеиновые порошки, несладкий йогурт и несладкое растительное молоко.

**Использовать сок в качестве единственной жидкости в смузи.** Это может увеличить количество углеводов и сахара. Если делаете смузи, то подумайте о том, чтобы использовать цельные фрукты и воду или несладкое растительное молоко вместо фруктового сока.

**Экономить на жирах.** Эти вещества нужны для получения энергии, выработки гормонов, усвоения жирорастворимых питательных веществ. Добавьте в смузи для этого авокадо или арахисовое масло.

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