

Многие сыры богаты питательными веществами, поддерживающими наращивание мышечной массы, здоровое метаболизм и гормональный баланс. Об этом говорит Терри Татеосян, диетолог и персональный тренер ISSA, специалист по гормонам IIN, тренер IIN по эмоциональному питанию и основатель THOR: The House of Rose. Вот какие виды сыров лучше всего есть при похудении.

Творог. Это вкусный перекус, который поможет в снижении веса. В нём много казеинового белка, который медленно переваривается и даёт чувство сытости на несколько часов. Из половины чашки вы получите около 14 г белка на 90-110 ккал. Лучше всего выбирайте обезжиренный вариант.

Сыр пармезан. На 28 г этого сыра приходится мало лактозы и 10 г белка. Вы можете использовать его в качестве добавки к яйцам, овощам или салатам.

Моцарелла. Из частично обезжиренного сыра вы получите около 7 г белка на 28 г, а также 70-80 ккал.

Фета. 28 г такого сыра содержат около 4-5 г белка на 70-80 ккал.



Рикотта и другие сыры, которые помогут вам сжечь жир на животе

Shutterstock

Козий сыр. На 28 г этого сыра приходится 5 г белка и полезных жиров, регулирующих голод.

Рикотта. Это отличный источник сывороточного белка, способствующего восстановлению мышц и сжиганию жира. В 1/2 чашки этого сыра - около 14 г белка и 170 ккал.

Швейцарский сыр. Один его ломтик содержит около 8 г белка и меньше углеводов, чем во многих сырах. Также швейцарских сыр богат витамином В12 и кальцием.

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