Ни один продукт сам по себе не может способствовать набору лишних килограммов. Более того, некоторые виды пищи имеют незаслуженно плохую репутацию у худеющих. Вот несколько таких примеров.

Жирные молочные продукты. Исследования показывают, что они не влияют на вес. Также учёные утверждают, что употребление цельных молочных продуктов не влияет негативно на кардиометаболические факторы риска или на болезни сердца. При этом ферментированные молочные продукты (цельный йогурт и сыр) способны защитить от развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Зерновые, богатые углеводами. Макароны, хлеб, рис часто считаются вредными. Однако в действительности на снижение веса больше влияет общее потребление килокалорий, да и цельнозерновые углеводы (коричневый рис и киноа) содержат много клетчатки, которая регулирует аппетит, помогает в поддержании веса.

Яйца. Одно обзорное исследование показало, что употребление яиц не влияет значительно на массу тела. Учёные связывают это с наличием в этих продуктах белка. Также исследования, предполагающие ограничение калорийности, продемонстрировали, что цельные яёца на самом деле снижают индекс массы тела.

Все права защищены

PHOTOGRAPHER: JEN CAUSEY, FOOD STYLIST: RUTH BLACKBURN

Картофель. Он содержит резистентный крахмал, способствующий похудению. Если же вы будете сочетать картошку с богатой белком пищей, то это увеличит чувство сытости и уменьшит ощущение голода.

Попкорн. Одна чашка воздушного попкорна содержит всего 30 ккал и 1 г клетчатки. За счёт этого вы получите хрустящий и сытный низкокалорийный перекус. В рамках одного исследования учёные обнаружили, что люди, которые ели попкорн вместо чипсов, меньше ощущали голод, испытывали большее удовлетворение от пищи и в целом ели меньше.

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

Все права защищены