

Нехватку клетчатки диетологи назвали главной ошибкой при похудении

Исследования показывают, что поддержание дефицита калорий – это основной фактор снижения веса. Да, это действительно может быть эффективным в краткосрочной перспективе, но для долгосрочного похудения и поддержания результата нельзя забывать о типе питания, регулярных физических нагрузках, стратегиях борьбы со стрессом. Кроме того, нередко люди потребляют слишком мало клетчатки, что мешает похудению.

Существует три причины, по которым клетчатка нередко отходит на второй план, когда мы пытаемся похудеть.

Она непопулярна. Многие люди просто не уделяют должного внимания потреблению клетчатки. В соцсетях о ней тоже говорят меньше, чем о белке. Тем не менее употребление достаточного количества клетчатки связано с успешным контролем веса.

Акцент на потреблении белка. При низкокалорийной диете клетчатка не менее важна, чем белок. Она тоже хорошо насыщает.



Getty Images. EatingWell design

Переоценка потребления клетчатки. Мы часто думаем, что получаем достаточно клетчатки из фруктов и овощей. Однако этих продуктов нужно есть действительно много, чтобы достичь нормы в 25-38 г клетчатки в сутки. Можно также разнообразить рацион бобовыми, цельнозерновыми, фасолью.

Потребление слишком малого количества калорий. Если вы придерживаетесь диеты с экстремально низким количеством калорий, то достичь рекомендуемого количества клетчатки может быть непросто. В каждом грамме клетчатки при этом содержится всего 4 ккал.

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