

Сейчас, в условиях постоянно меняющихся результатов и дезинформации, может быть всё сложнее определить, что можно пить для снижения веса (кроме воды). Вот что по этому поводу говорят диетологи.

**Коровье молоко.** Согласно одному исследованию, употребление цельного молока связано с уменьшением массы тела, индекса массы тела и риска развития ожирения. В молоке также содержится высококачественный биодоступный белок, который стимулирует рост мышц и поддержание сухой мышечной массы. Об этом сказала Сара Кошик, спортивный диетолог, сертифицированный диетолог. Кроме того, на один стакан обезжиренного молока приходится 8 г белка и 90 ккал.

**Обогащённое соевое молоко.** Научные работы показывают, что употребление большого количества белка способствует снижению веса. При этом соевый белок вовсе не препятствует похудению. В одном стакане обогащённого несладкого соевого молока содержится 80 ккал и 7 г белка. Также в нём есть витамин B12.

**Натурально подслащённый кофе.** Важно выбирать при этом правильные кофейные сливки с низким содержанием сахара и насыщенных жиров. Можете добавить в кофе архат, сливки без сахара, мёд, кленовый сироп.



Jennifer Causey

**100% гранатовый сок.** Можете его добавить в обычную или газированную воду. Также употребление граната связывают со снижением веса, артериального давления, уровня сахара в крови и улучшением других показателей здоровья сердца.

**Низкокалорийные газированные напитки с пониженным содержанием сахара.** Это диетическая газировка. Правда, она не содержит ничего полезного для здоровья.

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