

Что нужно есть, даже сидя на диете

Сидя на диете, многие отказывают себе в калорийной или углеводной пище, которая не только полезна, но и необходима для организма.

Диетологи выбрали пять видов пищи, от которых не стоит отказываться на диете. Эксперты по здоровому питанию предупреждают, что важно следить за порциями употребляемой пищи, а также стараться выбирать качественную, богатую питательными веществами еду.

Хлеб. Он является отличным источником углеводов, которые необходимы мозгу для выработки серотонина, нейромедиатора, который способствует появлению чувства комфорта и удовлетворения, сообщает доктор медицинских наук из Бостона Нина Т. Фруцтаджер. «Когда ваше тело перерабатывает углеводы, оно вырабатывает инсулин, который помогает доставлять триптофан-аминокислоту в мозг. Триптофан затем преобразуется в серотонин, – объясняет она, – когда уровень серотонина является оптимальным, то человек чувствует себя спокойным и счастливым, и ему меньше хочется есть, когда же этот уровень является низким, человек чувствует себя подавленным и раздражительным, что в результате приводит к перееданию».

Диетологи рекомендуют хлеб из цельного зерна и съедать за раз не более одного куска.

Макаронные изделия и рис. Они сваренные состоят из воды почти на 70%, поэтому, съев их, человек ощущает себя сытым дольше, чем если он съел что-то всухомятку. Как и хлеб, макаронные изделия богаты углеводами, которые увеличивают уровень серотонина, помогающего умерить аппетит и избежать переедания.

Нужно выбирать макаронные изделия из твердых сортов пшеницы. Есть макароны и рис надо с курицей и большим количеством овощей.

Картофель. Жареный, приготовленный в сметане или майонезе картофель не поможет сбросить лишний вес. А вот вареный или печеный картофель впитывает воду и разбухает, что помогает употребить не так много калорий.

Кроме того, картофельный крахмал помогает кишечнику создавать жирные кислоты, которые могут блокировать способность организма сжигать углеводы, и ему не останется ничего кроме, как сжигать вместо этого накопленный жир.

За один прием пищи нельзя съедать порцию картофеля больше, чем размером с кулак.

Сыр. В 30 граммах сыра содержится около 100 калорий и 5 граммов жиров, поэтому его исключают из своего рациона все, кто хочет похудеть. Недавнее исследование показало, что кальций, содержащийся в сыре в большом количестве, помогает организму сжигать калории и жир. Недостаток кальция может вызвать выработку организмом кальцитриола, гормона, который заставляет организм наоборот накапливать жир.

Ученые из университета Теннесси обнаружили, что сидящие на низкокалорийной диете люди, которые включали 300–400 мг кальция в день дополнительно, потеряли значительно больше веса, чем те, кто съедал столько же калорий, но с меньшим количеством кальция. Ученые пока не знают, почему так получилось, но уверены в том, что для похудения весьма эффективно есть богатые кальцием продукты: сыр, творог, молоко, кефир и йогурт.

За раз все же лучше не есть более 60 граммов твердого сыра жирностью не более 50%.

Темный шоколад. Почти 97% женщин испытывают тягу к сладкому, и шоколад наиболее предпочтителен. Лучше съесть немного темного или черного шоколада для того, чтобы побороть желание съесть чего-то сладкого в гораздо больших объемах.

Люди, которые пытались не думать о сладком, съедали на две трети больше шоколада, чем те, которые

свободно о нем говорили.

Темные сорта шоколада приносят больше удовольствия, чем молочный шоколад, считают ученые из университета Копенгагена. В них больше какао и меньше других калорийных примесей.

Черный шоколад нужно есть медленно маленькими порциями.

Автор: Артур Скальский © Сибирское агентство новостей ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3558 02.08.2011, 09:46 📄 324

URL: <https://babr24.com/?ADE=95685> Bytes: 3626 / 3626 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)