



Сколько людей в мире обрели бы счастье, если бы перестали ограничивать себя в еде и в то же время не прибавляли в весе, больше похоже на сказку — не правда ли? Однако, при соблюдении определенных правил, «волшебное желание» многих людей может исполниться. Существуют продукты питания, которые окажут вам неоценимую помощь в освобождении от лишних килограммов. Не правда ли, это звучит заманчиво?

Полезные свойства этих продуктов питания каждому хорошо известны с детства.

Нежирные сорта мяса. Так называемое «белое» куриное мясо или мясо индейки является одним из основных продуктов питания в борьбе с избыточным весом. Диетические качества этого продукта связаны с тем, что оно содержит преимущественно белок, не способствующий накоплению лишнего веса.



Рыба также является отличным диетическим продуктом, подходящим для людей, желающих избавиться от лишних килограммов. Морские сорта рыбы, например — тунец, содержат в большом количестве ненасыщенные жиры или, так называемые, жирные кислоты Омега-3, «волшебные» свойства которых давно известны науке. В организме, ненасыщенные жиры уменьшают содержание лептина, из-за которого и происходит прибавление в весе, тем самым заставляя организм худеть.

Полностью замените в питании животные жиры растительными, например — оливковым маслом, главным преимуществом которого также является значительное количество в составе масла ненасыщенных жиров. Оливковое масло почти не содержит насыщенные жиры и за счет этого помогает снижать уровень холестерина и прекрасно подавляет аппетит.

Продукты-помощники - Механика здоровья

Добавил(а) Wobe
10.11.10 19:29



~~Продукты-помощники - Механика здоровья~~