



Как сбросить лишний жир? Есть несколько вариантов: записаться в фитнес-клуб, выбрать диету... или может быть, заставить свой организм самостоятельно сжигать лишние жировые отложения?

Существуют продукты питания, которые в ходе их усваивания человеческим организмом буквально заставляют тело худеть. О них и поговорим.



Рыбий жир. Французские ученые из Лаборатории Биологии Питания провели исследования, благодаря которым выяснили, что у людей, заменивших обычные жиры в своем рационе на рыбий жир, обмен веществ стал заметно более интенсивным. Как следствие – эти люди в среднем сбросили по 1 килограмму за 3 месяца, никоим образом не меняя свой образ жизни и не прилагая никаких специальных усилий.



Белок (протеин). Марк Хайман, автор книги «Ультраметаболизм», пишет: «Протеин сгорает в процессе переваривания «жарче», чем другие питательные вещества». Наука согласна с Марком. В самом деле, на переваривание белковой пищи организму нужна энергия. Ее он черпает из жировых депо. На каждые 4 килокалории, съеденные вместе с белком, организм затратит примерно 1 килокалорию на то, чтобы его усвоить.



Хотите похудеть, не совершая над собой особых усилий? Не получится!!!

Постарайтесь как можно меньше времени проводить на диване!

Исследователи из Школы медицины Университета Фейнберга выяснили, что исключение дивана из повседневной жизни человека заставляет его есть гораздо меньше так называемой "мусорной" еды, к которой относятся чипсы, мороженое, мучное и т.п. А это, в свою очередь, способствует уменьшению количества лишнего веса. И человек худеет, вроде бы ничего специально для этого не делая.

Ученые установили, что желающим похудеть, надо сосредоточиться на борьбе не с лишними килограммами, а с диваном. Чем меньше мы будем проводить там время, тем ниже уровень поглощения насыщенных жиров.

"Люди могут легко изменить свои вкусовые пристрастия, связанные с увлечением нездоровой пищей, - говорит старший автор исследования Бонни Спринг. - Для этого необходимо сосредоточиться на двух целях: сокращения времени, которое мы проводим перед экраном телевизора, лежа на диване, и увеличение потребления фруктов и овощей".

Исследователи пригласили группу из 204 взрослых добровольцев, каждый из которых в течение трех недель придерживался определенного стиля жизни, получив по итогам эксперимента в качестве вознаграждения \$175. При этом 40% добровольцев не относились к категории людей с лишним весом.

Все участники должны были либо увеличить прием фруктов и овощей, налегая на физические упражнения, либо снизить прием жирной пищи и меньше проводить время в сидячем положении, либо сократить жирную пищу и увеличить нагрузки. Контрольной группе требовалась увеличить прием жирной пищи и больше сидеть на диване.

Через три недели ученые проанализировали результаты и пришли к выводу, что отказ от сидячего образа жизни сам по себе заставляет человека придерживаться и других рекомендаций (здоровая еда, физические нагрузки). Причем для этого сам человек не предпринимает никаких дополнительных усилий для того, чтобы похудеть, все происходит само собой..

Источник статьи: medikforum