



**1. Творог.**

Это натуральный полноценный источник белка, равно как и мясо. И если сравнивать с той же свининой или говядиной у этого продукта можно найти множество преимуществ. Во-первых, в твороге имеется много кальция, который так необходим для костей и здоровья в целом. Во-вторых, творог бывает практически полностью обезжиренным, а с мяса мы можем срезать только тот жир, который видим. В-третьих, - он отлично усваивается. И, наконец, нет необходимости его очень долго готовить, а значит, практически в любой ситуации вы можете перекусить творогом. Покупайте только творог, а не его разновидности в роде «творожного продукта» или «творожка», в таких продуктах много растительного жира... Чтобы сбросить лишний вес отдавайте предпочтение обезжиренному варианту, ведь в таком твороге оптимальное содержание белка примерно 17-18%, как и в мясе.

## **2. Бородинский хлеб.**

Все мы конечно уже не раз слышали о том, что самый полезный хлеб – это цельно зерновой. Но загвоздка в том, что большинство хлебных изделий продающихся в магазинах, на самом деле не имеют ни малейшего отношения к этому продукту: зачастую они приготовлены из цельно зерновой муки. А вот бородинский - совсем не дорогой и выпекается из муки очень грубого помола, изделие должно на 80% состоять из этой муки. Самое главное не переусердствовать, если вы стремитесь к тому, чтобы сбросить вес, съедайте за день не более трех кусочков весом в 25гр.

## **3. Нежирная птица.**

Самая подходящая – безусловно, индейка. А самая недорогая – курица. Учтите, каждая часть куриной тушки имеет свою питательную ценность. В ножках, например, больше железа, зато в грудке намного меньше жиров и холестерина. Кстати если есть курицу

без корочки, вы уже получите на 15 г меньше жира. Птицу важно еще и правильно приготовить. Если вы сварите курицу в пароварке, порция потеряет еще 10 г жира. В куриной грудке высокое содержание витамина В3, а также фосфора и селена.

#### **4. Отруби.**

Благодаря им мы получаем возможность сделать свой рацион богаче, так как в них имеются пищевые волокна, а в стандартном рационе современных людей их страшно не хватает. Отруби - это шелуха, счищаемая с зерен во время тщательной обработки – просто кладезь витаминов группы В. Устраивайте перекусы «шариками» с кофе или чаем, добавляйте их в любые кисломолочные продукты, или салаты. Но запомните, что количество их не должно быть более 2ст.л. в день. Это как-никак очень грубая пища, и ее излишек является раздражителем для слизистой желудка.

#### **5. Чернослив.**

Отличный заменитель для привычных сладостей, причем самых разнообразных. Любое изделие кондитеров является продуктом неоднократной переработки, а этот сухо фрукт - всего лишь поспевшая слива, высушенная на солнце, не утратившая при этом никаких полезных свойств. В черносливе содержится марганец, калий, антоцианы защищающие сосуды. Но для человека, который следит за своим весом главной, является клетчатка. Из 100 г этого продукта можно получить третью часть суточной нормы клетчатки. Продукты обогащенные клетчаткой не только способны улучшать пищеварение. Они долго усваиваются не вызывая тем самым резких скачков уровня сахара в крови. Проще говоря, после них дольше не хочется есть.

## **6. Капуста.**

В ней много витаминов С и К, клетчатки и мало калорий. В белокочанной капусте высокое содержание натуральной «аскорбинки». В ней имеется исключительный витамин U, который способен заживлять слизистую желудка. Так свежавыжатый сок капусты врачи советуют принимать больным язвой и гастритом. А вот квашеная капуста нормализует микрофлору нашего кишечника, в результате ее брожения появляется молочная кислота, которая восстанавливает естественный pH уровень кишечника и является основой для размножения полезных для человеческого организма бактерий. Этот продукт не только полезен, но и калорий содержит минимум, даже меньше чем в свежей капусте. Если вы не любите белокочанную капусту не в одном из ее видов, присмотритесь к брокколи, так как в ней содержится очень много витаминов А, С, К, калия и фолиевой кислоты.

## **7. Неочищенные семечки тыквы.**

Если решите приготовить что-нибудь из тыквы, не вздумайте выбрасывать семечки, достаточно отделить их от волокон и подсушить в духовке. В 40г семечек содержится 7г белка, и половина от суточной нормы фосфора, марганца и магния. Однако и жира хватает – 13г это как раз пятая часть от суточной нормы. Используйте этот продукт не только в качестве перекусов – можно добавлять их в салаты и йогурт.

## **8. Оливковое масло.**

На первый взгляд для худеющих этот продукт не подходит, так как в 1ст.л содержится 120ккал. Но учеными было доказано что людям, страдающим от ожирения лучше употреблять в пищу немного растительного масла, чем совершенно отказываться от жиров. Это объясняется тем, что в составе оливкового масла имеются жирные кислоты, они в свою очередь снижают аппетит и нормализуют обмен веществ. Еще в этом «жидком золоте» много витаминов А и Е. И на конец – оно идеально для готовки, так как подгорает при температуре намного превышающей подгорание подсолнечного масла и как результат – меньше канцерогенов.

## 9. Шампиньоны.

Если вы загляните в справочник, то выясните, что в грибах высокое содержание калия, меди, белка и фосфора. Но, наш организм не способен добыть из грибов ничего из этого. Поэтому хороши они для нас только тем, что в них много воды и клетчатки. Если решили приготовить какое-то низкокалорийное, но питательное блюдо, покупайте шампиньоны, так как они продаются свежими круглый год. А самое главное, что выращивают их в домашних условиях, без добавления опасных для нашего здоровья веществ. Это их преимущество перед лесными деликатесами. Очень важно, то, как вы будете их готовить. Если желаете похудеть, то шампиньоны следует запекать или отваривать, так как при жарке они впитывают в себя очень много масла.

## 10. Яблоки.

Уже доказано, что низкокалорийные яблоки лучшие помощники в борьбе с лишним весом. Исследователи пенсильванского института во время опытов обнаружили, что если съесть за 15 минут до любого приема пищи одно яблоко, во время самой трапезы употребляется на 188ккал меньше. Исследователи предполагают, что похожим образом работают и другие фрукты. Просто для нас яблоки подходят лучше всего, так как растут

в нашей полосе и, долго сохраняются. Покупая их, мы можем рассчитывать на то, что будем, есть экологически чистый продукт. А не собранный недозрелым, в далекой стране и не раз обработанный неизвестными химикатами для того чтобы доехать и долежать до того как мы его купим.

## 11. Гречневая каша.

Это тоже низкокалорийный продукт – человек хорошо им наедается, и на гречке основаны много диет и планов разгрузочных дней. В этой крупе много железа и витамина В, что крайне важно для женщин, теряющих много железа в критические дни. Полезные вещества сохраняются в гречневой крупе даже после термообработки. Ее, возможно, употреблять в пищу вместе с мясом и рыбой, соблюдая при этом основные принципы раздельного питания, так как в ней не много крахмала.

Тэги: [для](#) , [как](#) , [только](#) , [или](#) , [его](#) , [вы](#) , [который](#) , [много](#) , [практически](#) , [значит](#) , [можете](#)

,  
[любой](#)

,  
[творогe](#)

,  
[творогом](#)

,  
[перекусить](#)