

## Продукти якого кольору сприяють схудненню?

Автор: Administrator  
22.07.2011 23:29

---



У здоров'я є колір. Яскраві фарби овочам і фруктам природа подарувала не випадково. За колір помідора або листя салату відповідальні біологічно активні речовини рослинного походження, так звані фітохімікати. Це дуже потужні антиоксиданти. Вони оберігають ДНК клітин від природних ушкоджень і таким чином захищають клітини від раку. Крім цього, антиоксиданти пригнічують запальні процеси в організмі. Яскравий колір багатьох овочів і фруктів - знак того, що в них міститься потужна зброя для боротьби з різними захворюваннями. Кольорові хімічні пігменти захищають наші гени, зір, серце, зменшують ризик розвитку раку та інших хвороб. Лікарі настійно радять щодня з'їдати по 5-9 порцій овочів і фруктів. Однак, за даними статистики, звичайний росіянин з'їдає всього 2 такі порції в день. А приблизно 10% росіян взагалі не вживають в їжу овочі та фрукти! Визначити, чи є ваше харчування правильним, можна за кольором вмісту вашого холодильника.

Якщо ви бачите бляклі бежево-білі тони, це означає, що у вашому раціоні не вистачає фітохімікати і є зайві калорії. Зробіть свою дієту кольоровий, і ви обов'язково скинете кілька зайвих кілограмів хоча б з тієї причини, що овочі та фрукти містять набагато менше калорій, ніж хлібобулочні вироби, макарони або картопля. Уважно вивчіть свою тарілку. Чи не занадто на ній багато білих і бежевих продуктів?

### **План дій**

- Вживайте в їжу більше темно-зелених, яскраво-червоних, густо-лілових, яскраво-помаранчевих і жовтих продуктів рослинного походження. Саме в них зазвичай міститься найбільше вітамінів, мінералів і корисних фіторечовин.
- Замініть овочами звичайні гарніри на зразок макаронів і картоплі. Випічку замініть

## Продукти якого кольору сприяють схудненню?

Автор: Administrator  
22.07.2011 23:29

---

свіжими фруктами.

Жири не так страшні. Нестача жирів - небезпечна помилка. Жири - це не тільки необхідна складова щоденного раціону. Вони ще й сприяють схудненню! Спочатку подібне твердження виглядає нісенітницею. Між тим, в зайвих жирових відкладеннях винен не тільки надлишок жирів в харчуванні, але і гормони, а саме інсулін. Жири ж уповільнюють виділення інсуліну, в результаті чого на талії відкладається менше зайвого жиру.

Але це ще не все. Чим менше ви споживаєте жирів, тим гірше відбувається жировий обмін. Іншими словами, «спалювання» жиру гальмується, тому що організм більше не вважає його повноцінним джерелом енергії. І він має рацію, адже жирів у раціоні не вистачає! Вам необхідно звернути увагу на рослинні жири і жири омега-3 (містяться в рибі). А от тваринні жири краще виключити. У той час як тваринні жири викликають підвищення артеріального тиску, рівня холестерину в крові і сильно збільшують ризик серцевого нападу, то рослинні жири і жири омега-3 виконують зворотну функцію.

### **План дій**

- Урізноманітніть свій щоденний раціон лляним або рапсовим маслом. Частіше вживайте в їжу волоські горіхи, [арахіс](#) і авокадо. Вони є відмінним джерелом корисних жирів.
- З'їдайте як мінімум дві порції риби на тиждень. Особливо корисні скумбрія, сьомга, сардини, анчоуси, озерна форель.
- Постарайтеся зменшити споживання тваринних жирів. Вони містяться у всіх м'ясних і молочних продуктах. І забудьте про трансжири - маргарин, спред.