

Шпинат для похудения

Многие люди, чтобы избавиться от лишнего веса, ищут чудодейственные заморские средства. Также многие не понимают, что продажа таких снадобий в подавляющем большинстве своем – всего лишь бизнес, а зачастую они еще и вредны для здоровья.

Не надо усложнять, похудеть можно с помощью простых и доступных продуктов, которые всегда рядом, и шпинат – лучший среди них. Это подтверждают диетологи.



Полезные свойства шпината

Шпинат был завезен в Европу еще в 7-м веке по Великому Шелковому пути из Персии. Еще тогда, не имея знаний о химическом составе, люди убедились в пользе этого зеленого овоща, и он до сих пор занимает прочное место в рационе питания по всему миру.

Шпинат содержит полный набор всех витаминов, особенно А и К, набор необходимых организму микроэлементов – железа, цинка, магния, калия, кальция, селена. Он также богат особыми веществами – сапонинами, фито-нутриентами, которые укрепляют иммунитет и способствуют утилизации жира, выводят «плохой холестерин»

Но самое интересное свойство шпината для худеющих – способность снижать тягу к мучным, жирным и сладким блюдам, что снижает их потребление до 90-95%.

Как и сколько употреблять шпинат?

Идеальный вариант употребления в пищу шпината – в сыром виде. Его можно добавлять в салаты, а также добавлять в напитки, коктейли, смузи, сочетая его с любыми овощами, фруктами или ягодами.

Тем, кому не по нраву запах и привкус шпината, могут добавлять его в супы, яичницу, омлеты, запеканки. А уж если и в таком виде он кому-то неприятен, то просто засушить листья, смолоть их в порошок и принимать как лекарство, запивая водой.



Суточное количество шпината, необходимое организму, всего лишь 50-100 граммов в сыром виде, или 1 столовая ложка сухого порошка.

Важно! Не перебарщивайте с количеством шпината, он содержит соли уксусной кислоты, это может способствовать образованию песка в почках. А тем, у кого уже есть проблемы с почками, или подагра, следует сначала посоветоваться с лечащим врачом.

Все в ваших руках. Худейте, молодейте и будьте здоровы!