



Ученые выявили новые свойства трех известных продуктов, помогающих человеку избавиться от лишнего веса. Избавиться без жестоких диет и голодания. Самыми-самыми полезными диетологи назвали корицу, перец Чили и яблоки.

[О полезных свойствах яблок](#) мы недавно рассказывали. Кроме перечисленных продуктов, рекомендуют ученые также не отказывать себе в простой питьевой воде.

Рассмотрим эти продукты подробнее. Из перечисленных **самым важным** для тех, кто хочет похудеть,

**является яблоко**

! Считается, что в его составе присутствует большое количество пищевого волокна и клетчатки, способствующих расщеплению жира. Кроме того, при попадании яблока в организм человека, в результате процесса переваривания высвобождается редкий гормон. Данная гормональная структура пока даже не имеет постоянного названия, только код: GLP-1. Уникальность гормона в том, что он провоцирует в головном мозге человека активацию процессов насыщения. Наверное, многие замечали, когда съешь яблоко, первым приходит чувство сытости, создается ощущение, что желудок полный. Данный эффект как раз приписывают новому гормону. Ученые провели исследования и доказали, что прием одного яблока непосредственно перед каждым приемом пищи, способствует поступлению в организм на 15% меньшего количества калорий, чем при обычных условиях.

**Следующие продукты – это перец Чили и корица.** Несмотря на то что эти продукты совершенно друг на друга не похожи ни по вкусовым качествам, ни по составу, они имеют схожий эффект воздействия на организм человека. При употреблении корицы или перца Чили в пищу, у человека значительно снижается аппетит. Эффект достигается за счет присутствующего в этих продуктах вещества – капсаицина. Кроме

того, у капсаицина зафиксировано еще одно полезное свойство – он в нашем теле провоцирует выработку энергии, а при ее выработке расходуется много калорий. Достигается эффект очень похожий на занятия спортом.

**А теперь о воде** – источнике всего живого на земле. Она может как помогать, так и навредить. Поэтому в больших количествах употреблять ее нельзя, особенно, если весовые характеристики человека больше рекомендуемых медиками норм. Если злоупотреблять водой, то можно навредить сердечно-сосудистой системе организма, но в адекватных количествах от нее будет много пользы. Если перед каждым приемом еды выпивать стакан простой питьевой воды, то можно заметно погасить в себе чувство голода.

И напоследок вспомним продукты содержащие аскорбиновую кислоту – например, зеленый чай, лимон или морские водоросли. Выпивая 3-5 чашек незрелого чая можно без особых усилий помочь организму сбросить с себя лишний вес. Морские водоросли должны употребляться в умеренных дозировках, как впрочем, и лимон, который помогает сжигать холестерин, но не рекомендуется в больших количествах страдающим гиперацидным гастритом.

Добавьте по мере возможности в свой ежедневный рацион немного чеснока, кроме антибактериальных свойств, он обладает ударной силой направленной против холестерина. И не забывайте о главном – организму нужен своевременный сон, режим и стабильное правильное питание. Заставляя организм работать, не оставляйте его без сна и отдыха, наше тело должно спать не менее 8-ми часов в сутки, тогда оно будет здоровым, бодрым и стабильным в содержании вредных веществ.

*Аннастасия Смолл, специально для [Viride.ru](http://Viride.ru)*

*Фото: RambergMediaImages*