

Pokušavate li izgubiti kilograme, nemojte si umisliti kako je hrana vaš neprijatelj. Naprotiv, odabirom pravih namirnica izgubite više kilograma nego gladujete i brojite kalorije.

1. **Zob** - Je, ali zob je cjelovita žitarica, što znači da ima moć stvaranja osjećaja sitosti. Isto tako zob sadrži topiva vlakna koja snižavaju kolesterol i masnoću u krvi. Sporo se probavlja tako da ne povisuje šećer, te stvara dugotrajni osjećaj sitosti.

2. **Jaje** - Nutricionisti već godinama pokušavaju vratiti reputaciju ovoj namirnici. Jaja su koncentrirani oblik životinjskih proteina, ali bez masnoće koju sadrži primjerice meso. Istraživanja su pokazala kako jedno jaje kao dodatak ili zamjena tostima i žitaricama za doručak, omogućuje gubitak više kilograma nego obrok sačinjen od ugljikohidrata.

3. **Mlijeko** - Dokazano je da kombinacija kalcija, vitamina D i proteina koje sadrži mlijeko s malom količinom masnoće te nemasni jogurt potiču topljenje kilograma, a pritom zadržava mišićnu masu.

4. **Jabuka** - Brojne studije su pokazale kako jabuka pola sata prije obroka smanjuje unos kalorija jer vlakna koja sadrži daju osjećaj sitosti što znači da ćete manje i pojesti. No jabuka ima i drugih prednosti. Djeluju kao antioksidansi sprečavaju poremećaje u metabolizmu kao što su visoki tlak i povišen kolesterol. Jednako tako, jabuka sadrži pektin koji se veže s vodom te tako smanjuje količinu masnoće koju tijelo apsorbira.

5. **Crveno meso** - Vjerojatno ne možete zamisliti crveno meso kao dijetalnu hranu, ali istraživanja provedena na ženama koje su jele crveno meso pokazala su kako su one izgubile više kilograma nego žene koje ga nisu jele. Razlog tome je velika količina proteina u njemu sadržana koji pomažu u održavanju mišićne mase koju, naravno, i vi trebate održavati vježbanjem.

6. **Cimet** - Ovaj jednostavan i podcijenjen začini ima toliku snagu da razgrađuje šećer. Konzumiranjem čak do dvije žličice cimeta svaki dan možete sniziti šećer u krvi i kolesterol čak 10 do 20 posto. Unesite ovaj začini u bilo kojem obroku. Posipajte ga po žitaricama, stavite ga u čaj ili kavu i pomoći ćete organizmu da se riješi šećera.

7. **Badem** - Prva pomisao na orašaste plodove jest da su masni i da debljaju. Orasi, kesteni, bademi, kikiriki, lješnjaci, pistacijo jesu kalorični, ali isto tako vrlo hranjivi i efektni u borbi protiv kolesterola i triglicerida, ali i daju puno energije.

(vijesti.ba)