

<p>Pokušavate li izgubiti kilograme, nemojte si umisliti kako je hrana vaš neprijatelj. Naprotiv, odabirom pravih namirnica izgubit će te više kilograma nego gladujući i brojeći kalorije. </p> <div align="justify"> </div> <div align="justify">1. Zob</div> <div align="justify"> </div> <div align="justify">?ekajte malo, zar zob nije ugljikohidrat? Je, ali zob je cijelovita žitarica, što bi značilo da ima možstvo stvaranja osjećaja sitosti. <p>Isto tako zob sadrži topiva vlakna koja snižavaju kolesterol i masnoću u krvi. Sporo se probavlja tako da ne povisuje težer, te stvara dugotrajni osjećaj sitosti.</p> </div> <p>
2. Jaje</p> <div align="justify">Nutricionisti već godinama pokušavaju vratiti reputaciju ovoj namirnici. <p>Jaja su koncentrirani oblik životinjskih proteina, ali bez masnoće koju sadrži primjerice meso.</p> <p>Istraživanja su pokazala kako jedno jaje kao dodatak ili zamjena tostu i žitaricama za doručak, omogućuju gubitak više kilograma nego obrok sačinjen od ugljikohidrata.</p> <p>3. Mlijeko</p> <p>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 mišičnu masu.</p> <p>4. Jabuka</p> <p>Brojne studije su pokazale kako jabuka pola sata prije obroka smanjuje unos kalorija jer vlakna koja sadrži daju osjećaj sitosti što znači da će te manje i pojesti. No jabuka ima i drugih prednosti.</p> <p>Djelujući kao antioksidans sprečava poremećaje u metabolizmu kao što su visoki tlak i povisjen kolesterol.</p> <p>Jednako tako, jabuka sadrži pektin koji se veže s vodom te tako smanjuje količinu masnoće koju tijelo apsorbira.</p> <p>5. Crveno meso</p> <p>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.</p> <p>Razlog tome je velika količina proteina u njemu sadržana koji pomaju u održavanju mišićne mase koju, naravno, i vi trebate održavati vježbanjem.</p> <p>6. Cimet</p> <p>Ovaj jednostavan i podcijenjen začin ima toliku snagu da razgradije želje. Konzumiranjem do dvije čašice cimeta svaki dan možete sniziti težer u krvi i kolesterol za 10 do 20 posto.</p> <p>Unesite ovaj začin u bilo kojem obroku. Posipajte ga po žitaricama, stavite ga u zajednicu i pomoći će te organizmu da se riješi želje.</p> <p>7. Badem</p> <p>Prva pomisao na oraštaste plodove jest da su masni i da debljaju.</p> <p>Orasi, kesteni, bademi, kikiriki, ljenjaci, pistacije jesu kalorični, ali isto tako vrlo hranjivi i efektni u borbi protiv kolesterolja i triglicerida, ali i daju puno energije.</p> </div> <p>(vijesti.ba)</p>