

**ВКЛЮЧИТЕ ИХ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ:**

**1**

**СЕМЕНА ЧЕРНОГО ТМИНА (1/4 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ)**

**2**

**УКСУС 2 ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ С КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ**

**3**

**ОБЫЧНЫЙ ТМИН (1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ НА ОБЕД И УЖИН)**

**4**

**ЧЕСНОК (1/4 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ)**

**5**

**ИМБИРЬ (ОТ 1/4 ДО 1 И 1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ)**

**6**

**КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ (ПОЛОВИНА ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ)**

**7**

**1 ЧАШКА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАГРУЗКИ (100 КАЛОРИЙ ПИЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ)**

**8**

**2 СТАКАНА ВОДЫ ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ**

Источники:

Ресурсы Майкл Грегер, доктор медицинских наук, соучредитель отдела питания facts.org

Уолтер Уиллетт Доктор медицины Гарвардской Медицинской школы

Нил Барнард Доктор медицинских наук Президент Комитета врачей по ответственной медицине

## 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА НЕОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ (ФРУКТЫ, ОВОЩИ, БОБЫ, ЦЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ) 17 ФУНТОВ ПОТЕРЯЛИ ЗА 21 ДЕНЬ; ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ СНИЗИЛОСЬ НА 40%, СЪЕЛИ БОЛЬШЕ ФУНТОВ ПИЩИ, НО ПЛОТНОСТЬ ПИЩИ БЫЛА НИЖЕ, ПОЭТОМУ КАЛОРИЙ МЕНЬШЕ. ОНИ СЪЕЛИ БОЛЕЕ 4 ФУНТОВ ПРОДУКТОВ С НИЗКОЙ КАЛОРИЙНОСТЬЮ. ЦЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ.

ШТАТ ПЕНСИЛЬВАНИЯ ПОКАЗАЛ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ САЛАТА, ФРУКТОВ (ВСЕГО 100 КАЛОРИЙ) ИЛИ ОВОЩНОГО СУПА ПЕРЕД УЖИНОМ УМЕНЬШАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ЗА УЖИНОМ, НА 200 КАЛОРИЙ И БОЛЕЕ.

ВЫПИВАЯ 2 СТАКАНА ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ, ИСПЫТУЕМЫЕ СЪЕДАЮТ ПРИМЕРНО НА 100 КАЛОРИЙ МЕНЬШЕ ИЛИ НА 22% МЕНЬШЕ ЗА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ. НА САМОМ ДЕЛЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ВЫПИВАЛИ 2 СТАКАНА ВОДЫ ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ, ТЕРЯЛИ ВЕС НА 44% БЫСТРЕЕ.

ПАЦИЕНТЫ, ДОБАВЛЯЮЩИЕ 2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ЛИМОННОГО СОКА В ЕЖЕДНЕВНУЮ ПИЩУ (ИЛИ 2 ЧАЙНЫЕ ЛОЖКИ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ) ; ПОТЕРЯЛИ 10% ОБЩЕГО ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ЗА 3 МЕСЯЦА.

ПАЦИЕНТЫ, КОТОРЫЕ ДОБАВЛЯЛИ ПОЛОВИНУ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ЧЕСНОКА В ДЕНЬ, НАБЛЮДАЛИ УМЕНЬШЕНИЕ ЛИНИИ ТАЛИИ И ВЕСА ЧЕРЕЗ 6 НЕДЕЛЬ. ДРУГОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО ¼ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ЧЕСНОКА В ДЕНЬ ТЕРЯЛА 6 ФУНТОВ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ЗА 15 НЕДЕЛЬ.

¼ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ЧЕРНОГО ТМИНА В ДЕНЬ ПОМОГАЕТ ПРИ ПОХУДЕНИИ.

ОБЫЧНЫЙ ТМИН ПОДАВЛЯЕТ АППЕТИТ-1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ, ПРИНИМАЕМОЙ ВО ВРЕМЯ ОБЕДА И УЖИНА, В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ ИСПЫТУЕМЫЕ ПОТЕРЯЛИ 4 ФУНТА И ОДИН ДЮЙМ ОТ ТАЛИИ.

2,56 МГ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА НА ПРИЕМ ПИЩИ МОЖЕТ ПОМОЧЬ СЖИГАНИЮ ЖИРА И ПРОТИВОДЕЙСТВОВАТЬ ЗАМЕДЛЕНИЮ МЕТАБОЛИЗМА, НАБЛЮДАЕМОМУ ПРИ ПОТЕРЕ ВЕСА.

¼ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ИМБИРЯ В ДЕНЬ СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О СНИЖЕНИИ ВЕСА.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛОВИНЫ ЧАШКИ ШПИНАТА (СЫРОГО ИЛИ ВАРЕНОГО) В ДЕНЬ ПОКАЗАЛО УСКОРЕННУЮ ПОТЕРЮ ВЕСА.

У ЖЕНЩИН, ПОЛУЧАВШИХ ШПИНАТ, ПОДАВЛЯЛСЯ АППЕТИТ, УМЕНЬШАЛАСЬ ТЯГА К СЛАДОСТЯМ И ШОКОЛАДУ В ТЕЧЕНИЕ 4 ЧАСОВ.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ КЛЕТЧАТКОЙ, ПОДАВЛЯЛО АППЕТИТ И УВЕЛИЧИВАЛО СКОРОСТЬ СЖИГАНИЯ ЖИРА/УСКОРЯЛО ОБМЕН ВЕЩЕСТВ. КЛЕТЧАТКА ДОЛЖНА БЫЛА СОДЕРЖАТЬСЯ В ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ, ТАКИХ КАК МЕТАМУЦИЛ, ИЛИ ДРУГИЕ ДОБАВКИ С КЛЕТЧАТКОЙ НЕ ИМЕЛИ ТАКОЙ ЖЕ ПОЛЬЗЫ.

ПОКАЗАЛИ, ЧТО ПАЦИЕНТЫ, ОБУЧАЮЩИЕСЯ/КОНСУЛЬТИРУЮЩИЕ ПАЦИЕНТОВ ПО РАСТИТЕЛЬНОЙ ПИЩЕ, ПОТЕРЯЛИ 19 ФУНТОВ ВЕСА ЗА 3 МЕСЯЦА; ПРОДОЛЖИЛИ СНИЖЕНИЕ ВЕСА В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ НА 27 ФУНТОВ ЗА 6 МЕСЯЦЕВ И ЗА ОДИН ГОД – УДЕРЖАЛИ 27 ФУНТОВ ПОТЕРИ ВЕСА. ПОТЕРЯ ВЕСА БЫЛА СВЯЗАНА С ТЕМ, ЧТО ДИЕТЫ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ ИМЕЛИ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, А ПАЦИЕНТЫ ПОТРЕБЛЯЛИ НА 50% МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ.

Источники:

Ресурсы Майкл Грегер, доктор медицинских наук, соучредитель отдела питания facts.org

Уолтер Уиллетт Доктор медицины Гарвардской Медицинской школы

Нил Барнард Доктор медицинских наук Президент Комитета врачей по ответственной медицине