



О мюсли мы знаем давно, сами того не подозревая, хотя их заграничное название пришло к нам совсем недавно. По сути, мюсли – это размятые злаковые зерна, а с советских времен у нас есть овсяные, гречневые и ржаные хлопья. В современные мюсли добавляют различные фрукты, орехи, семечки, мед и другие составляющие.

Мюсли – это удобная форма злаков, они могут послужить отличным завтраком, так как их не нужно готовить, как, например, каши. Свое пристальное внимание на мюсли обратили диетологи, ведь качественный продукт со специальным составом может быть отличным диетическим продуктом – они могут помочь вам **похудеть**.

Что входит в состав продукта

Мюсли – это смесь злаковых хлопьев из цельных размятых прессом зерен: обычно в качестве основы выступает овес, хотя в составе могут быть и пшеница, ячмень, рожь. Кукурузные и гречневые мюсли бывают редко, в основном из них делают хлопья для завтраков. Прелесть этих компонентов в том, что они богаты клетчаткой, так как это натуральное зерно.

Однако есть две группы мюсли. Первая – это необработанные или сырые (расплющенные зерна злаков, обработанные инфракрасным облучением). Вторая группа – это обжаренные с добавлением масла мюсли. Они более калорийны и легче

усваиваются.

В составе мюсли собрана вся польза злаков: большое количество балластных веществ и клетчатки, что вычищает кишечник. Кроме того, они богаты витаминами группы В, минералами и витамином Е.

Мюсли могут быть с добавками и без них – в качестве добавок выступают натуральные, но не всегда полезные для фигуры компоненты: сахар, цукаты или сухофрукты, кусочки шоколада, орехи, кунжутные семечки, семечки подсолнечника и мед.

Конечно, эти вещества обогащают вкус, полезны минеральными компонентами, маслами и витаминами, но они добавляют калорийности – особенно сахар и шоколад. Многие из магазинных мюсли сложно назвать полезными и натуральными – они смешаны с консервантами, ароматизаторами и совсем не полезны.

Поэтому, если вы решились на похудение с помощью мюсли – внимательно читайте этикетки, избегайте добавок или смешайте многосоставные мюсли дома, сами.

Польза натуральных мюсли

Лучшие мюсли для похудения – это смесь злаков с добавлением семечек или фруктов, фрукты улучшают всасывание питательных веществ мюсли, обогащают рацион и вкус. Таким образом, мюсли насыщают надолго и дают чувство удовольствия от еды. Овсянка в составе мюсли способна связывать токсины и тяжелые металлы в кишечнике, снижать количество холестерина.

Вред и противопоказания

Мы уже говорили, что не все мюсли полезны – если это сладкие мюсли с кокосом, добавлением растительных масел, шоколада и жира, они не помогут вам похудеть. Менее полезны мюсли прожаренные – они более калорийны и менее ценны по минеральному и витаминному составу из-за воздействия температуры.

Для потребления мюсли практически нет противопоказаний, за одним исключением: мюсли – это продукт, содержащий глютен или глиадин (белок злаков), при целиакии (глютеновой энтеропатии) их употреблять нельзя, дабы не спровоцировать сильнейшую аллергию и кишечное расстройство.

Всем остальным, в том числе детям, пожилым людям, беременным и кормящим матерям, мюсли пойдут на пользу и помогут снизить вес мягко и плавно.

О похудении на мюсли



Вопреки расхожему мнению о низкой калорийности мюсли, это достаточно калорийное блюдо – в 100 граммах продукта содержится около 300 калорий. Но мюсли – это углеводы в форме крахмала, а значит, они медленно высвобождаются из продукта в кишечнике и мелкими порциями поступают в кровь, таким образом, практически целиком уходя на нужды организма по поддержанию жизнедеятельности.

Кроме того, мюсли рекомендуются в качестве **завтрака**, а из физиологии пищеварения мы знаем, что все калории завтрака идут на нужды метаболизма и не откладываются про запас. Таким образом, наше тело получает необходимое ему питание и энергию, а организм долго сыт.

Кроме того, они готовятся очень просто – их заливают нежирным йогуртом, маложирным молоком или минеральной водой и размешивают. Только не забывайте после их потребления много пить – они разбухают в кишечнике и требуют много жидкости для стимуляции пищеварения.

Мюсли для похудения

Автор: Administrator
28.06.2013 20:09 -
