



Горошек не только низкокалорийный, но и необычайно полезный продукт. Поэтому на такой диете, теряя лишние килограммы, вы заодно насыщаете организм витаминами и микроэлементами.

Особенности диеты

Горох, как и все бобовые, содержит большое количество белка. Поэтому при его употреблении довольно быстро приходит чувство насыщения, что является большим плюсом в похудении.

А вот калорий с горохом поступает в полтора-два раза меньше, чем с другими овощами. Поэтому на этой диете за неделю можно потерять 3-4 кг.

Что касается полезности, то в зеленом горошке содержатся важные аминокислоты, которые синтезируются только растениями, цинк, магний, железо, витамин А и витамин В1, укрепляющий нервную систему.

Присутствует в горошке, конечно, и клетчатка, помогающая выводить из организма токсины, улучшающая работу желудочно-кишечного тракта и устраняющая запоры.

Достаточно много в горошке нуклеиновой кислоты, которая повышает регенерацию тканей, тем самым продлевая молодость человека. А магний способствует их лучшему усвоению.

Диета с зеленым горошком

Автор: Administrator
11.06.2013 15:14 -

Витамин В2, также присутствующий в зеленом горохе, снабжает клетки энергией, а витамин РР улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Не удивительно, что такой состав способен улучшать обмен веществ на клеточном уровне, способствует снижению содержания жиров в крови, улучшает умственные способности и зрение.

Главное, помнить, что наибольшей ценностью обладает зеленый горошек в свежем виде. Немного уступает ему тушеный горошек, поэтому им вполне можно компенсировать отсутствие свежего продукта. А вот консервированный горошек для диеты не подойдет, так как в процессе консервации он теряет до 90% всех минеральных веществ и витаминов. Для диеты можно использовать также замороженный горошек.