

Главная / Общество

20:25 / 09.06.2026

ОБЩЕСТВО

## ЛЕГКІ САЛАТИ МОЖУТЬ ІНОДІ ЗАШКОДИТИ ПРОЦЕСУ СХУДНЕННЯ



Деякі продукти, особливо у вечірній час, уповільнюють метаболізм і сприяють накопиченню жиру.

Якщо ви прагнете схуднути або тримати вагу під контролем, варто категорично виключити з вечірнього раціону важкі вуглеводи, жирну їжу та солодощі.

### Білий хліб

Хлібобулочні вироби з білої муки містять у своєму складі прості вуглеводи, які підвищують рівень цукру. Для його стабілізації організму доводиться підключати гормони. Надлишки вуглеводів, які не були перероблені, відкладаються "про запас".

### Картопляне пюре

У картопляному пюре дуже багато вуглеводів. Через швидке засвоєння організмом вони становлять загрозу для фігури.

### Легкі салати

Вживання ввечері легких салатів може спровокувати застій жовчі, який створить загрозу утворенню каменів.

### Солодкі фрукти

У солодких фруктах міститься 1/2 денної норми вуглеводів. У зв'язку із цим навіть 200-грамова порція може призвести до небажаних наслідків.

### Сухофрукти

Загалом сухофрукти корисні для здоров'я. Водночас у них надто висока концентрація вуглеводів. Наприклад, у порції чорносливів з 10 плодів близько 50 г вуглеводів, що еквівалентно 12 чайним ложкам цукру.

Підготувала: Ніна Петрович

ТЭГИ: [схуднення](#) [їжа](#)

Общее количество просмотров: 67



### ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



**ПОЛИТИКА** «ЛІДЕРИ 4 ДЕРЖАВ ОЗНАЧИЛИ УМОВИ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ МИРУ В УКРАЇНІ» 08:03



**ПРОИСШЕСТВИЯ** «ПРОТИВ ТРИВАЄ: 1565-ТА ДОБА ПРОТИСТОЯННЯ УКРАЇНИ ЗБРОЙНІЙ АГРЕСІЇ РОСІЇ» 08:33



**МИР** «БІЛЯ РЕЗИДЕНЦІЇ ГОЛОВНОГО РАШИСТА З'ЯВИВСЯ НОВИЙ ЩИТ ІМПЕРІЇ І ЦЕ БУДІВЕЛЬНА СІТКА ТА ВІРА В ДИВО» 19:54



### НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

У РФ створили штаб через дефіцит палива на тлі ударів по НПЗ

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)

Названо 5 олій, які в жодному разі не можна вживати

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)

Вікторія Білан офіційно розлучилась з Володимиром Ращуким, ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)

Принцеса Єлизавета могла вийти заміж зовсім не за принца ..

[ДЕТАЛЬНІШЕ](#)[наверх](#)