



Какие фрукты и ягоды помогают снизить вес?

Что такое флавоноиды и как они помогают достигать лучшей формы

Груши, яблоки, персики и черника способны препятствовать набору лишних килограммов. Все дело в флавоноидах, которые содержатся в вышеуказанных и других фруктах и ягодах, а также овощах.

Группа ученых из Медицинской школы Гарвардского университета и Университета Восточной Англии [провела](#) масштабное исследование с участием 124086 мужчин и женщин. Специалисты на протяжении 24 лет отслеживали взаимосвязь между весом участников и тем, как часто и в каких количествах они употребляли овощи и фрукты, содержащие различные типы флавоноидов.

Как выяснилось, эффективнее всего вес снижался у тех людей, в рационе питания

которых было много яблок, персиков, сладкого перца, клубники и черники — именно они были особенно богаты полезными веществами. А вот апельсиновый сок и сами апельсины оказались наименее эффективными в борьбе с лишним весом.

Выводы, к которым пришли ученые, в очередной раз подтверждают, что фрукты и овощи — неотъемлемая составляющая сбалансированного рациона. Они не только позволяют обеспечить организм множеством полезных веществ, но и помогают контролировать вес.