

# Грейпфрут для похудения. Вся правда.

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

В этот погожий пятничный денек мы продолжим свою серию заметок , посвященных вопросам устроения фигуры, и сегодня разберемся с темой грейпфрут для похудения. По прочтении Вы узнаете все об этом цитрусе – пищевой ценности, полезных свойствах и, конечно, мы выясним действительно ли он способствует решению задачи стать худышкой.



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Грейпфрут для похудения. FAQ вопросов и ответов.

Если Вы читаете эти строки, значит, как минимум, Вам несколько не нравятся те цифровые значения, которые показывают весы. Однако текущая статья уже далеко не первая в этом цикле, и посему, прежде чем заняться ее изучением, обратите внимание на такие записи [[Кофе для похудения](#)], [[Ананас для похудения](#)], мы же идем далее и рассмотрим следующий похудительный продукт, — грейпфрут.

### Примечание:

Для более лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

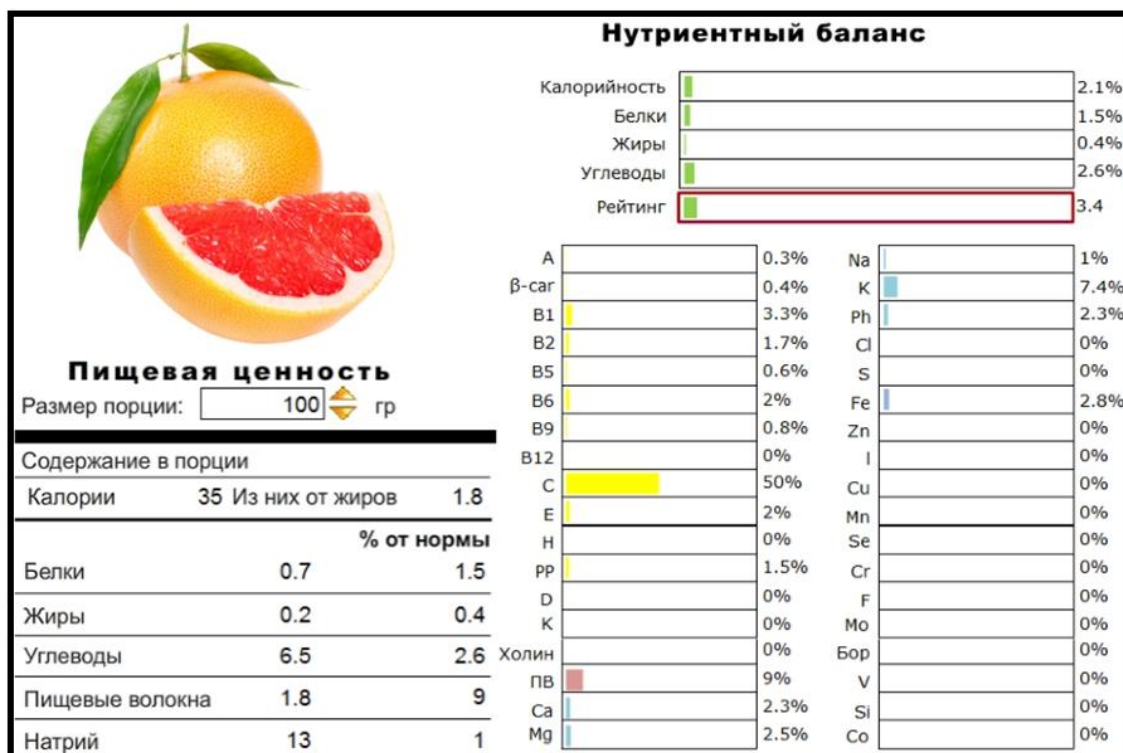
## Чем полезен грейпфрут?

Грейпфрут – вечнозеленое дерево, рода цитрусовые, семейства рутовые, с плодом в диаметре **10-15** см, представляющее собой гибрид помело и апельсина. Особую популярность грейпфрут получил в Америке в начале **30-х** годов, когда диетологи стали рекомендовать его голливудским звездам для решения вопросов с лишним весом. Данный цитрус является хорошим источником таких фитонутриентов, как ликопин, витамин А и бета-каротин.

К основным преимуществам можно отнести:

- низкая калорийность (**35** ккал на **100** гр плода);
- гидратированный продукт (до **90%** составляет вода) с растворенными в ней электролитами;
- относительно высокое содержание диетического нерастворимого волокна пектина;
- высокие уровни витамина А, а также флаваноидов и антиоксидантов, — нарингенин и нарингин;
- высокие уровни витамина С (**50%** от необходимой суточной нормы), которые играют (в т.ч.) важную роль в образовании коллагена;
- **150-180** мг калия на порцию **100** гр;
- красные сорта богаты на содержание ликопина, который (в т.ч.) защищает кожу от ультрафиолетовых лучей (что делает его незаменимым продуктом при походах на пляж);
- содержит достаточные уровни витаминов группы В — рибофлавин, пиридоксин и тиамин; и минералов — железо, кальций, медь и фосфор.

Что касается пищевой ценности и нутриционного профиля грейпфрута, то он такой.



## Два полезных свойства грейпфрута для спортсмена

Помогает данный цитрус сбрасывать вес или нет, мы выясним в конце заметки, а сейчас рассмотрим некоторые полезные свойства от его употребления для спортсмена.

### Свойство №1

Среднестатистический посетитель тренажерного зала наведывается в это кисейное заведение после трудового дня, т.е. сначала он/она отгарабил с **9** до **18-00** на работе, затем забежал домой, посл ~~лег на диван и уснул~~ и затем и только потом наострился заняться физической активностью.

Однако обычно после работы не то, что не хочется тягать железо, не хочется даже двигаться, хочется лечь и не кантовать :). Избежать такого синдрома усталости поможет грейпфрут. Он способен быстро повысить энергетические уровни человека за счет нооткатона, который улучшает энергетический обмен в организме путем активации АМРК (фермент, воздействующий на клеточный гомеостаз энергии). Это приводит к увеличению выносливости и наполнению

организма энергией. Таким образом, чтобы взбодриться после работы перед залом, употребите этот цитрус в количестве **1** среднего плода.

## **Свойство №2**

Расстройство желудка, вздутие и посещение кабинок с буквами “м” и “жо”, думаю, знакомо не понаслышке каждому каченку и фитоняшке. Еще бы, ведь раньше они/Вы ели от силы **2-3** раза в сутки, теперь же это значение выросло до **4-5** раз твердых приемов (и **1-2** жидких). Не мудрено, что Ваш ЖКТ не справляется с такой нагрузкой. Особенно часто расстройство желудка напоминает о себе в процессе набора массы эктоморфам.

Так вот, в решении “стуловых” проблем может помочь, как ни странно, не таблетка Смекты, а грейпфрут. Он усиливает поток пищеварительных соков, что облегчает продвижение пищи по кишечнику и благотворно влияет на выделительную систему. Такая помощь вызвана наличием волокон и растительной целлюлозы в грейпфрутах, которые способствуют более мягкой работе ЖКТ.

Вывод: если Вы — эктоморф (и не только), находитесь на массе и испытываете проблемы с усвоением больших объемов пищи, то попробуйте добавить в свой рацион грейпфрут.

## **Грейпфрут: гликемический индекс и гликемическая нагрузка**

Данный цитрус обладает низким гликемическим индексом (GI) — порядка **25** единиц,- что говорит о том, что он не оказывает влияния на возрастание уровня сахара в крови. Что касается гликемической нагрузки (GL), то она составляет **1,5-2** единицы, и это говорит о ничтожной степени воздействия на глюкозу в крови, и, следовательно, продукт с таким соотношением, **ГИ:ГН = 25:3**, отлично подходит в качестве средства для питания своего организма без создания пика инсулина.

## Примечание:

Существуют специальные таблицы, отражающие значения ГН для разных продуктов, однако Вы можете узнать эту цифру самостоятельно, используя следующую формулу:  $ГН = (ГИ \times \text{углеводы, г}) / 100$ . Например, для грейпфрута расчетное значение гликемической нагрузки составляет:  $ГН = (25 \times 6) / 100 = 1,5$ .

Итак, мы в целом узнали, что за фрукт этот фрукт 😊, и теперь самое время дать ответ на вопрос...

## Грейпфрут способствует похудению?

Утверждать это можно только на основании серьезных научных исследований, проводимых на большой группе людей в течении длительного периода времени. А таковых до сего момента проведено не было. Т.е. Вам может встретиться человек, который будет утверждать, что он похудел исключительно из-за сидения на грейпфруте, а другой скажет, что данный цитрус совершенно бесполезен в деле снижения веса. Кому тут верить?

Верить нужно объективным фактам, а они таковы. Грейпфрут — это низкокалорийный гидратированный продукт с высоким уровнем пищевых волокон. Он имеет низкий гликемический индекс и нагрузку и не создает пики уровня глюкозы/инсулина в крови. Чем меньше колеблется уровень инсулина после еды, тем эффективнее организм перерабатывает пищу для использования ее в качестве энергии, и тем ниже способность организма к жировым отложениям.

Все это позволяет потреблять грейпфрут в течение суток достаточно часто (3-4 раза), что, в конечном итоге, будет отражаться на количестве съеденного (оно уменьшится).

Таким образом, главный эффект от приема грейпфрута — это ограничение потребления более высококалорийных продуктов и относительно долгий эффект

сытости. Что непосредственно сказывается на весе человека в сторону его снижения.

## Как правильно употреблять грейпфрут?

Основным правилом является отдельное его потребление, т.е. без смеси с другими продуктами/фруктами. Помимо самого плода полезно выесть белую мякоть кожуры, ибо в ней содержится много полезных веществ. Оптимальным временным окном является за **60-90** минут до приема пищи вплоть до вечера. Людям с повышенной кислотностью желудка сам плод (либо сок) не следует есть с утра натощак. Если Вы проводите утренние пробежки на голодный желудок, то можете иногда использовать грейпфрут/сок, как заправку перед кардио.

Ну вот, собственно, и вся содержательная часть, теперь давайте подытожим всю эту болталогию 😊

## Послесловие

Сегодня мы выясняли можно ли использовать грейпфрут для похудения. Что выяснили?

Этот цитрус достоин занять свое почетное место в фруктовом рационе любого каченка и фитоняшки, ведь помимо такой важной задачи, как снижение жора (не имя), он несет еще массу ценных преимуществ. Каких? А Вы, вообще, заметку читали? :).