

---

# Składniki, które pomogą ci schudnąć

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4277 razy.

Jeśli chcesz schudnąć , jedz regularnie produkty, które zawierają substancje ułatwiające spalanie tłuszczu.

## WITAMINA C

Przyspiesza spalanie tłuszczu, który już został zmagazynowany w postaci szpecących wałeczków. Zawarta jest w świeżych owocach /np. cytryna, kwaśne jabłka, czarna porzeczka/.

## MAGNEZ

Składnik mineralny przyspieszający rozpad tłuszczu w komórkach tłuszczowych. Znajduje się np. w warzywach strączkowych, orzechach.

## CHOLINA

Ta substancja aktywizuje wydzielanie hormonów, które pomogą organizmowi spalić tłuszcz. Znajduje się np. w jajkach, kalafiorze, soi oraz mięsie.

## KARNITYNA

Przyspiesza proces trawienia, ułatwia wydalanie utlenionego przez nasz organizm tłuszczu. Znajduje się w produktach mlecznych i mięsie drobiowym. Aby produkować odpowiednią ilość karnityny, organizm potrzebuje również żelaza /kakao, natka pietruszki/, choliny i witaminy C.

## TAURYNA

Ta substancja /aminokwas/ pobudza produkcję hormonów, które odpowiedzialne są za spalanie i wydalanie tłuszczów. Dużo tej substancji jest w mięsie /zwłaszcza drobiowym/, rybach, owocach morza.

## KWAS LINOLOWY

Jest to nienasycony kwas tłuszczowy, ważny składnik tłuszczów spożywczych. Nasz organizm sam nie potrafi go wyprodukować . Odpowiada m.in. za to, aby mniej tłuszczu znajdowało się w krwiobiegu. Kwas ten znajduje się w olejach roślinnych /np. słonecznikowym, kukurydzianym/ oraz w ziarnach siemienia lnianego.

## METIONINA

Ta substancja pobudza przemianę tłuszczu już zmagazynowanego w komórkach. Znajduje się w rybach, drobiu, serze, jogurcie oraz soczewicy.