Ананас для похудения: правда или вымысел

Фрукт часто встречается в рекомендациях по похудению. Чем же он полезен, поможет ли избавиться от лишних килограммов?

Ананас – многолетнее травянистое растение из Южной Америки. Мякоть спелых плодов – желтоватого цвета, с большим количеством сока. Ананас на 85% состоит из воды и на 15% – из простых сахаров: фруктозы и сахарозы. Также в нем содержатся витамины: бета-каротин, В1, В2, В6, PP; микроэлементы – кальций, магний, цинк, йод; органические кислоты – аскорбиновая и лимонная, а также клетчатка.

Тропический фрукт богат веществом бромелаин – это протеолитический фермент, который способствует расщеплению белка на аминокислоты и таким образом помогает усвоению пищи, улучшает пищеварение. Однако жиросжигающим эффектом он не обладает, поэтому рассчитывать на это не стоит.

В целом, ананас позитивно влияет на организм. За счет витаминов и микроэлементов он восстанавливает метаболизм, благодаря органическим кислотам оказывает противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, бромелаин улучшает пищеварение, а клетчатка нормализует моторику кишечника.

Похудеть, добавляя ананас в пищу, можно, если грамотно включить его в состав правильного, рационального питания. Мякоть свежих плодов низкокалорийна – 50 ккал в 100 г. Рекомендуется съедать примерно 3 таких порции в день.

Однако существуют и противопоказания к употреблению ананаса:

* Гастрит, язвенная болезнь желудка. Это фрукт с высокой кислотностью, что неблагоприятно влияет на слизистую оболочку.
* Аллергические реакции.
* Беременность. Кальций, магний, входящие в состав ананаса, повышают мышечный тонус, а это негативно сказывается на вынашивании ребенка.
* Сахарный диабет. Сахар, находящийся во фрукте, способствует повышению уровня глюкозы в крови.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна