

Альтернатива диетам

Для того чтобы поддерживать стройность фигуры, совсем не обязательно глотать таблетки для похудения или придерживаться хитроумных систем питания, считают британские диетологи. По их мнению, отличной альтернативой диетам могут стать обыкновенные соковые дни, которые можно устраивать 1—2 раза в неделю. И если нет возможности все время готовить фреши, их смело можно заменить продукцией торговой марки «Мрія», которая выпускает невероятно вкусные, а главное — натуральные и полезные соки.

В этом году ассортимент ТМ «Мрія» пополнился новинкой — радугой соковых смесей «Природні Мікси» в семейной двухлитровой упаковке. Восемь новых вкусов (овощной, ягодный, цитрусовый, садовый, экзотический, мультивитаминный, садово-ягодный и мультифруктовый) внесут разнообразие в разгрузочные дни, дадут возможность организму расстаться с лишними калориями.



Новые технологии — на борьбу с ожирением

Несмотря на огромное количество диет и систем питания, таблеток для похудения и сжигания жира, идеального средства для борьбы с лишним весом до сих пор не существует. Задумавшись над этой проблемой, производители медицинского оборудования взялись за разработку желудочных электростимуляторов. Компания Medtronic, например, выпустила аппарат, который воздействует на мышцы желудка, заставляя их сокращаться и посылать сигнал о насыщении в центр мозга, отвечающий за аппетит. А вот прибор, разработанный инженерами фирмы Enteromedic, за счет электрических импульсов оказывает на желудок парализующее действие. Не давая мышцам главного пищеварительного органа сокращаться, ученые надеются замедлить переваривание пищи, чтобы пациент дольше чувствовал себя сытым и за день потреблял меньшее количество калорий.

Кофе без кофеина вреден для здоровья

К такому парадоксальному выводу пришли члены Американского кардиологического общества. Три месяца они исследовали состояние 187 любителей кофе, которые выпивали более 6 чашек напитка в день. Разделив их на две группы, кардиологи предложили участникам первой пить натуральный кофе, а второй — декофеинизированный. В результате эксперимента выяснилось, что кофе без кофеина на 18% увеличивает уровень жирных кислот в крови. А ведь из этих кислот образуется «плохой» холестерин, который откладывается на стенках артерий и провоцирует развитие атеросклероза. Ученые объясняют это тем, что в «легком» кофе, несмотря на очистку от кофеина, остается довольно много не менее вредных для здоровья жиров.

