**Арбуз при похудении**

С наступлением сезона большой ягоды многие худеющие задаются вопросом «А можно ли арбуз при похудении». Согласитесь, сложно отказаться от ароматного сладкого и яркого кусочка данной ягоды. Да и не нужно отказывать себе в таком удовольствии, ведь благодаря арбузу можно даже похудеть! А сколько всего полезного он содержит в себе, сложно даже представить. Давайте узнаем все полезные свойства арбуза, а также из чего он состоит.

**Полезные свойства арбуза**

Начнем с калорийности арбуза. Эта ягода содержит всего лишь 25-30 ккал на 100 грамм.В арбузе отсутствуют жиры, а углеводов всего лишь 6 грамм. Также на 92% арбуз состоит из воды.

В своем составе арбуз имеет большое количество витаминов и минералов. Например, витамины группы В, А, С, Е и Р, а также железо, кальций, калий и магний. Большое количество клетчатки в арбузе помогает улучшить метаболизм, что важно при похудении. К полезным свойствам арбуза можно отнести способность понижать уровень холестерина в крови, а также обладание мочегонным и желчегонным свойствами.

Арбуз содержит в себе немало антиоксидантов, благодаря которым замедляется процесс старения и улучшается состояние волос и кожи.

В период высокоинтенсивных тренировок, особенно при похудении, рекомендуется съедать 200-300 грамм арбуза или выпить арбузного сока. Поскольку цитруллин увеличивает кровоток, это способствует быстрому восстановлению.

**Можно ли арбуз при похудении**

Все мы знаем, чтобы похудеть, нужно создать дефицит калорий, т.е. потреблять чуть меньше еды, чем необходимо. Также важно подключать в процесс снижения веса спорт.

Довольно низкая калорийность арбуза позволяет нам насладиться этой прекрасной ягодой. Однако нужно знать, что ГИ арбуза равен 75. Это означает, что произойдет резкий скачок сахара в крови, и вы достаточно быстро снова захотите есть. Поэтому постарайтесь, чтобы при похудении, арбуз был в вашем рационе преимущественно в дневное время. Но не стоит отказывать себе в удовольствии, полакомиться небольшой порцией арбуза и в вечернее время. Просто пусть это будет съедено в качестве десерта после основного приема пищи, который состоит в основном из белковой пищи. Также следует в вечернее время уменьшить размер порции до 200-300 грамм.

Следует помнить, что высокое содержание воды в арбузе будет спровоцировать частое мочеиспускание, отечность после пробуждения и небольшую задержку жидкости, что скажется на весе.

Подводя итог можно сказать, что арбуз при похудении можно легко включить в свой рацион. Главное помнить о количестве!

ИСТОЧНИК: <https://pp-day.ru/arbuz-pri-pohudenii/>