

11 – 15 июля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Что и почему нельзя есть перед сном?

Поддержание тела в хорошей форме становится с каждым годом все популярней. Множество исследований показало, что поддержание нормального веса напрямую связано с состоянием здоровья человека. Поэтому тема правильного питания должна волновать каждого человека. Сегодня мы поговорим о том, что же есть перед сном, чтобы наш организм не ощущал дефицита питательных веществ, и при этом еда не откладывалась про запас в виде жировых складок на теле.

Помните, что ночные перекусы, как и поздние ужины, скажутся не только на фигуре. Они могут стать причиной серьезных проблем со здоровьем, нарушений сна или преждевременного старения. Организм человека в ночное время перестраивается на замедленный режим, обменные процессы становятся менее активными. Поэтому тяжелая пища, съеденная на ночь, плохо переваривается. Соответственно, еда будет застаиваться в кишечнике и вызывать брожение. Как вывод - с утра не ждите плоский живот из-за газообразования.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВЕЧЕРОМ?

Важно придерживаться суточной калорийности и баланса БЖУ (белки, жиры, углеводы). Если потребляемое количество пищи соответствует энергии, используемой в течение дня, человек будет всегда в форме. Врачи и диетологи рекомендуют более калорийные продукты, богатые углеводами, употреблять в первой половине дня, так как после их распада высвобождается много энергии, которая необходима для дневной активности. К вечеру следует отдавать предпочтение белковым продуктам.

Не рекомендуется есть вечером калорийные блюда и быстрые углеводы, такие как сладости, выпечка, газировка и т.д. **К «вредным» продуктам с высокой калорийностью относятся колбасы, сосиски, молочные коктейли с большим количеством сахара, сдобные булочки, печенье, жареное красное мясо и т.д.**



Не следует есть на ночь и фрукты. Фруктовые кислоты способствуют выделению большого количества желудочного сока и провоцируют аппетит. Фруктоза - фруктовый сахар - способствует выделению инсулина, что, в свою очередь, создает нагрузку на поджелудочную железу и приводит в будущем к нарушению ее работы. Старайтесь употреблять фрукты до 16-17 часов.

Употребление острой пищи и специй перед сном может вызвать физический дискомфорт и спровоцировать бессонницу. Это происходит из-за повышенной выработки эндорфинов, которые возбуждают нервную систему.

Жирная пища с высоким содержанием белка, например, стейк, переваривается медленно и может нарушить циклы сна. Сладости также могут стать причиной бессонницы. Кроме этого, сахар из сладостей очень быстро всасывается в кровь и моментально поднимает уровень глюкозы, что может негативно отразиться на обмене веществ и на здоровье в целом.

Спровоцировать бессонницу может также употребление крепкого чая, кофе и алкогольных напитков.

Ужинать нужно за 4 часа до сна, а перекусывать за 1-2 часа. Если наесться на ночь станет традицией, вы рискуете нарушить гормональный баланс и слаженность обменных процессов, что в итоге станет причиной развития некоторых заболеваний, например, сахарного диабета, и спровоцирует прибавку в весе.

ЧТО ВЫБРАТЬ ДЛЯ УЖИНА?

Для ужина можно выбрать нежирную рыбу с овощами, мясо птицы, зеленые салаты, запеченные или приготовленные на гриле овощи. Вечером организму не требуется большого количества энергии. Поэтому важно, чтобы ужин был легким, но при этом содержал достаточно витаминов, белка и пищевых волокон.