



Многие знают, что есть перед сном не полезно. Однако, тем, кто поздно приходит с работы и допоздна занимается делами по дому, чувство голода навязчиво заявляет о себе. Тогда приходится нарушать правила и есть на ночь. Есть ли продукты, которые более вредны, и те, что менее опасны, и стоит ли терпеть голод перед сном, выясняет Passion.ru.

Может ли еда на ночь быть вредной?

Считается, что чувство ночного голода помогает восстановлению клеток организма, так как днем процессу восстановления мешают стресс и прием пищи. Очень поздний и плотный ужин может нарушить процесс восстановления пищеварительной системы и организма в целом. Кроме того, полный под завязку живот может помешать нормальному сну и стать причиной бессонницы, так как нарушает выработку сонного гормона – мелатонина.

Из-за вечернего чувства голода в организме включаются механизмы расщепления собственных жиров, и энергию он получает за счет них – оставляя глюкозу для расходов мозга. Поэтому систематические приемы пищи на ночь могут стать **причинами набора лишнего веса**

Однако, это справедливо для взрослых людей старше 22-24 лет, когда процессы роста и

развития организма полностью завершены. Детям, подросткам и молодым людям энергии требуется больше – им не возбраняется перекусить поздно вечером и на ночь.

Как быть?

Не все могут себе позволить **полноценные завтраки** и обеды на работе и ранние ужины дома, чтобы вечером не есть после шести-семи часов вечера и не испытывать дискомфорт в желудке. Поэтому необходимо определиться, каким должен быть ужин и что можно съесть на ночь, если голод нестерпим и нет сил бороться с ним.

Если вы не имеете лишнего веса, не сидите на диете и не получали запрета от врача на поздние ужины, можно себе позволить на ночь легко усваиваемые блюда, обладающие высоким индексом гликемии (это число от одного до ста, показывающее скорость усвоения сахаров) – например, выпечку, блинчики, мед, морковь или вареный рис, отварную тыкву, запеченный картофель (или пюре без сливочного масла), киви, изюм, конфету, банан.

Такие блюда насытят голодный мозг быстрой глюкозой, помогут ему в выработке гормонов мелатонина и серотонина, что даст легкий сон. Высокий индекс гликемии дает пище быстро усвоиться. Кроме того, можно съесть на ночь блюдо из овощей, выпить немного белого вина (некрепленого и не шампанского).

Помните, что такую пищу нельзя есть людям с **сахарным диабетом** и **ожирением**. Таким больным диету прописывает только врач.

Если у вас есть проблемы со сном, необходимо есть те продукты, которые повышают уровень триптофана, особой аминокислоты, стимулирующей выработку сонных веществ – это сыр, молочные продукты или кунжутное семя. Кроме того, при нарушении сна полезным будет ромашковый чай с ложкой меда, настой душицы и мяты.

Чего на ночь есть не следует

Есть группа продуктов, способных нарушить самочувствие, привести к лишнему весу и плохому сну. На ночь лучше не употреблять: энергетические напитки, продукты с кофеином, алкогольные напитки (кроме легкого вина). Кроме того, необходимо избегать

Что не следует есть на ночь

Автор: Administrator
17.06.2013 15:41 -

приема на ночь продуктов с низким гликемическим уровнем, которые перевариваются очень долго.

Некомфортно будет и при приеме продуктов, вызывающих брожение и гниение в кишечнике: ночью пищеварение вялое, а микробы активны – они вызовут дискомфорт в кишечнике и даже послабление стула.

Подлежат исключению из ужина **бобовые** всех видов, цельное молоко (если вы его плохо переносите), капуста и кабачки, острый перец, макаронные изделия из твердой пшеницы, репчатый лук, помидоры и сливки. Не стоит налегать на орехи, вишню, сливы, груши и яблоки, апельсины и грейпфрут.



Кроме того, помните, что чеснок и пряности стимулируют аппетит: можно через пару часов вновь захотеть есть. Достаточно длительно – до шести часов – усваиваются птица и мясо, рыба, поэтому их следует есть не позднее шести-семи вечера.