

Правда, или вымысел: что можно есть перед сном

31.03.2022



Для начала давайте ответим на первый вопрос: можно ли есть после 18:00?

«Если вы ложитесь спать в 9 часов вечера, то наедаться после 18:00, конечно же, не стоит. Правильно сформулировать этот принцип несколько иначе: не стоит есть все подряд менее, чем за четыре часа до сна. Да и то, это зависит от того, что именно вы едите», – считает директор Сибирского федерального центра оздоровительного питания, кандидат медицинских наук Яков Новосёлов.



Точно не стоит употреблять в пищу вечером на ужин, а тем более перед отходом ко сну продукты с высоким гликемическим индексом*. В первую очередь, это практически любые блюда из круп, муки, любую выпечку и сладкие блюда. Даже с фруктами на ночь диетологи советуют не перебирать.

Также не стоит есть вечером жирное, копченое и жареное мясо. В этот же «черный» список можно добавить колбасу, сосиски, кетчуп, майонез, чипсы, сладкие газированные напитки, конфеты, мороженое, пирожные и торты – совсем не короткий список.

А что же тогда все-таки можно есть по вечерам?

Сначала речь об ужине, который, как мы помним, очень желательно закончить за четыре, ну, или в крайнем случае, за три часа до отхода ко сну. Правила, в общем-то, просты и вполне при желании выполнимы: исключить из вечернего меню быстрые углеводы: любые изделия из теста, сладкое и картошку, также лучше не есть рис, гречку и прочие крупы.

А вот белок и клетчатка как раз приветствуются: мясо, рыба, яйца, овощи – в первую очередь свежие – нежирный твердый сыр, кисломолочные продукты, грецкие орехи, авокадо и так далее.

Особенно диетологи советуют есть вечером такие продукты, как грудки курицы и индейки, любую зелень, листовой салат, морепродукты, нежирную рыбу, а из напитков – имбирно-лимонный чай и, конечно же, кефир.

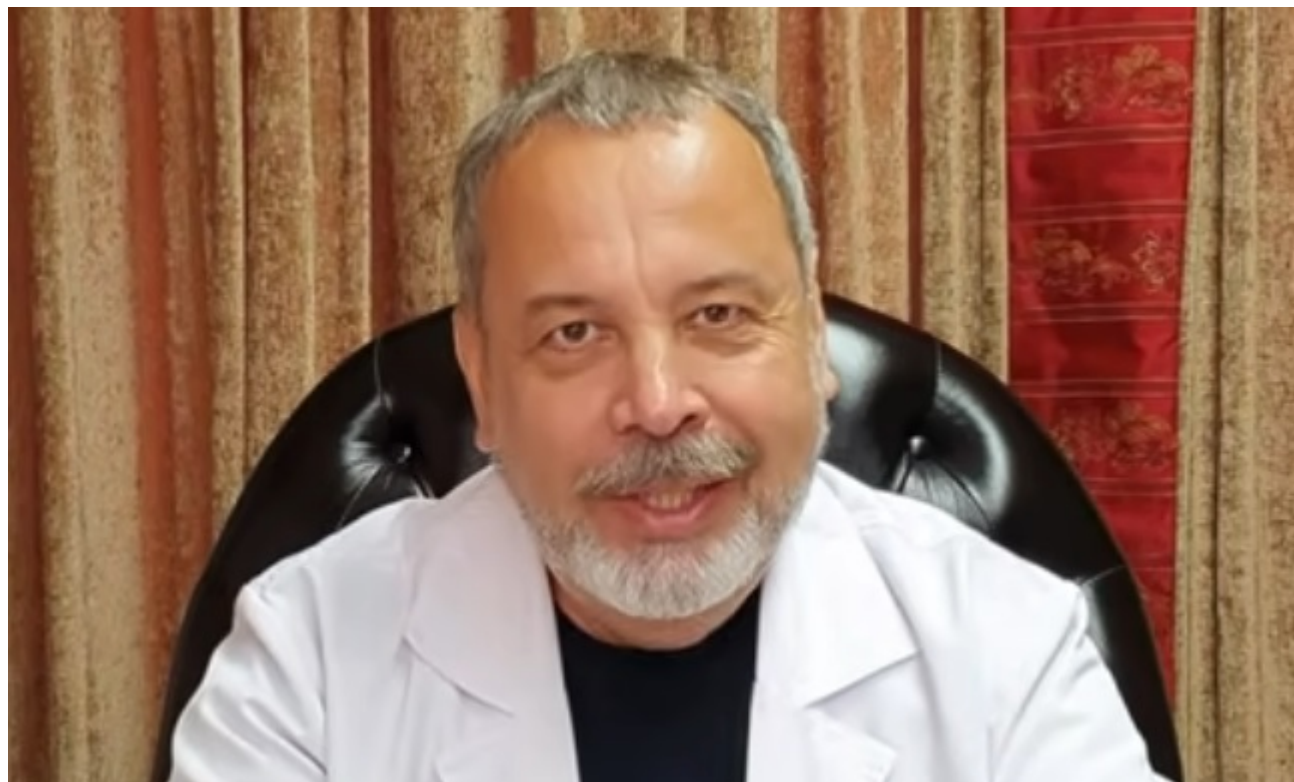
Более того, существуют продукты, которые при правильном их употреблении перед

сном не только не добавят вам вес, но и наоборот, помогут сбросить лишние граммы и даже килограммы.

Съесть на ночь, чтобы похудеть?

Что же это за чудо-продукты, съев которые, вы не только не поправитесь, но и сбросите лишний вес? Это самое обыкновенное куриное яйцо, а точнее, его белок, который обладает чудесными для большинства людей, но давно известными диетологам и нутрициологам свойствами.

«Яичный белок на ночь – это идеальный золотой стандарт в диетологии по всем аминокислотам. Там есть все аминокислоты, самые важные из них, пожалуй, две: аргинин, орнитин и еще некоторые другие. Они стимулируют выработку соматотропного гормона, который вырабатывается только в ночное время в фазе глубокого сна, примерно с полуночи до часа ночи. И, если вы в этот момент сидите у компьютера или телевизора, то есть бодрствуете, то толку от этого гормона никакого не будет. Но если вы ложитесь спать в 11 часов и в 12 у вас уже наступит фаза глубокого сна, то прямо перед сном съешьте два яичных белка, можно вареные, можно жареные – необязательно их есть сырыми. Только лучше не солить. И съесть, причем, чем ближе ко сну, тем лучше. А утром вы обнаружите, что у вас слетело до 300 граммов веса – так работает соматотропный гормон. Желток есть все же на ночь не стоит, в нем много жира», – советует врач-диетолог, доктор медицинских наук, профессор Алексей Ковальков.



**Гликемический индекс – это условный коэффициент, показывающий, с какой скоростью углеводы, содержащиеся в продукте питания, усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Все продукты сравниваются с гликемическим индексом глюкозы, который равен 100 единицам.*