

Ночные перекусы – польза или вред?

Согласно сложившимся канонам диетологии, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 3 часа до сна. Безусловно, это – идеальный вариант, чтобы дать организму отдохнуть, выспаться и не набрать вес.

Но так ли в жизни все идеально? У людей разный распорядок дня и рабочий график, различные биологические ритмы и, наконец, разный обмен веществ и особенности пищеварения. Все это не позволяет всех «стричь под одну гребенку», поэтому и вопрос о ночном приеме пищи сегодня пересматривается.



Есть или не есть перед сном?

Практика показала, что сон на пустой желудок не сулит ничего хорошего, а запретные методы действуют с точностью до-наоборот. Воздержание от еды для многих является пыткой, что может привести к нервному срыву, особенно у «сов» с наибольшей вечерней активностью. А для людей с повышенной кислотностью и язвенников вообще недопустимы длительные перерывы в приеме пищи.

Вердикт таков: если поздно вечером возникает чувство голода, то есть непременно нужно. Другой вопрос – какую пищу можно есть, чтобы она не нанесла вреда? Диетологи предлагают 12 продуктов, употребление которых перед сном и безопасно, и даже полезно.

Индейка

Мясо индейки невероятно питательно и содержит здоровую дозу аминокислот, в том числе триптофан, который обеспечивает

нормальную работу мозга, участвует в выработке мелатонина, необходимого для хорошего сна. Кроме того, в индейке много селена, который обладает антиоксидантными свойствами, улучшает работу щитовидной железы, успокаивает центральную нервную систему.

Вполне достаточно кусочка филе на 70-100 г, и важно приготовить на пару, в духовке или просто отварить, но не жарить.



Рыба

Лучше всего подойдёт жирная морская рыба, например, скумбрия, лосось, тунец. В их жире содержится витамин D, он благоприятно влияет на состояние костной ткани, работу почек. А жирные кислоты типа Омега-3 улучшают кровообращение, способствуют выработке серотонина, который оказывает расслабляющее действие на центральную нервную систему, что обеспечивает здоровый сон.

Оптимальное количество на ночь – 100 г, желательно не жарить, а приготовить в пароварке или запечь.



Рис

В рисе высоко содержание витаминов группы B, фолатов, они

необходимы для поддержания центральной нервной системы. Продукт также имеет высокий гликемический индекс, что обеспечивает хорошее насыщение даже при употреблении всего нескольких ложек. Все это обеспечивает здоровый и спокойный сон.

Важно употреблять на ночь именно белый рис, который, в отличие от черного, очищен от оболочки. В нем мало клетчатки, и кишечник не будет нарушать ваш сон.



Бананы

Это – один из лучших продуктов для ночного перекуса. Кроме аминокислоты триптофана в банане целый набор витаминов, высокое содержание калия и углеводов. Все 1 банан перед сном обеспечивает и хорошее насыщение, и стабильное кровообращение, и спокойный сон.



Сыр

В сыре высоко содержание аминокислоты триптофан, достаточно съесть всего 50 граммов. А если чувство голода этим не удалось

утолить, можно дополнить сыр крекером, в нем есть углеводы, которые дадут насыщение. Такое сочетание продуктов обеспечит хорошее расслабление и глубокий сон, но не приведет к избытку калорий.



Хлопья

Овсяные или кукурузные богаты витаминами группы В, способствуют выработке гормона мелатонина, хорошо насыщают организм быстрыми углеводами, но являются низкокалорийными. Лучше есть их, залив теплым обезжиренным молоком или водой. Можно съесть даже целую небольшую миску, и это обеспечит быстрое засыпание.



Йогурт

Помимо аминокислот, в йогурте высоко содержание кальция. Все это необходимо для производства мелатонина. Кроме того, кисломолочные бактерии улучшат состояние пищеварительного тракта, стимулируют синтез витаминов «В» в кишечнике. Поэтому лучше предпочесть био-йогурт, где более высокое содержание лактобактерий и бифидобактерий. Также не следует есть на ночь сладкий йогурт, а только натуральный.



Яйца

В яйцах мало калорий, но высоко содержание аминокислот, в том числе триптофана, а также витаминов, минералов. Калорийность их очень низкая, но насыщение обеспечивают жиры, содержащиеся в желтке, они ещё это источник полезного для организма протеина и триптофана. Несмотря на высокое содержание жирных кислот, их вредное действие нейтрализуется холином, который также содержится в желтке. Жареные яйца на ночь есть не рекомендуется, а только отварные или всмятку.



Ананас

Если хочется себя побаловать чем-то экзотическим на ночь, смело ешьте ананас, в нем мало калорий, но есть биологически активные вещества, стимулирующие выработку гормона спокойствия серотонина. В ананасе высоко содержание фруктовых кислот, что может вызвать проблемы с желудком. Поэтому в идеале его надо есть на ночь в виде смузи с молоком. Его легко приготовить в блендере – небольшой кусочек ананаса до 100 г плюс полстакана молока.



Вишня

Этот фрукт имеет уникальный по количеству ингредиентов состав, куда входят все витамины, фолиевая и пантотеновая кислоты, кальций, фосфор и другие минералы. Такой состав обеспечивает расслабляющее и успокаивающее действие на нервную систему, улучшает сон. Продукт низкокалорийный, в 100 г содержится всего 60 калорий. Так что смело можете съесть на ночь и 200 г ягод. Употреблять на ночь их нужно свежими или в замороженно-размороженном виде. Варенье, джемы, консервированные компоты исключаются.



Попкорн

Воздушная кукуруза просто отлично устраняет чувство голода. Но рассчитывать на то, что улучшится сон, не надо. Если есть такие проблемы, то лучше выбрать другой продукт. Не следует покупать попкорн с сахаром, шоколадом и другими добавками. 100 г продукта на ночь вполне заменит поздний ужин.



Мёд

Испокон веков мед рекомендуется и народной, и официальной медициной для улучшения сна. Уникальный богатейший состав продукта содержит все необходимые для организма полезные вещества. Мед калориен, поэтому вполне достаточно 1 столовой ложки на ночь, смешанной со стаканом теплой воды или молока.



Как видите, и ночью тоже можно есть, если очень хочется. Только не все подряд, а лишь рекомендованные продукты, и за такую еду не придется расплачиваться плохим самочувствием и лишним весом.