

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ НА НОЧЬ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Оказывается, не все продукты, съеденные перед сном, вредят здоровью и способствуют прибавлению веса. Недавние исследования, проведенные американскими учеными-диетологами, показали, что есть продукты, которые не только не приводят к прибавлению килограммов, а, наоборот, способствуют похудению, будучи съеденными на ночь.

Это – продукты, содержащие легкоусвояемый белок. Если съесть всего 30 граммов чистого белка за полчаса до ночного сна, в организме запускается процесс похудения. На переваривание белка требуются калории, которые организм берет из жировых запасов, потому что ни углеводы, ни жиры – основные источники энергии, в организм не поступили.

Одновременно с уменьшением жировых отложений также запускается процесс очищения и обновления клеток – сердца и сосудов, печени, крови. А если в белковых продуктах – таких, как, например, орехи, содержатся еще и витамины, минеральные и биологически активные вещества, то оздоровительный процесс идет гораздо активнее.

Итак, вот топ 10 продуктов, которые не только можно, но и нужно есть на ночь:

1. Творог, лучше всего обезжиренный или свежеприготовленный из молока пониженной жирности 150 г.



2. Орехи – 1 небольшая горсть (100 г): грецкие, миндаль, лесной орех, макадамия. Их можно размолоть блендером или в кофемолке и запить стаканом чистой воды.



3. 1-2 куриных или 3-4 перепелиных яйца. В сыром виде можно есть только если вы уверены, что яйца свежие. Надежнее будет слегка проварить их – 1 минуту до состояния «всмятку».



4. Сыр моцарелла 100 г, в нем мало жира, но много белка и минеральных веществ, витаминов.



5. Сыр тофу 100 г – вегетарианский продукт, изготовленный из сои, содержит, кроме белка, минералы и биологически активные вещества, стимуляторы иммунитета.



6. Кисломолочные продукты – обезжиренный кефир, несладкий йогурт, простокваша – 200 г.



7. Теплое обезжиренное молоко – 1 стакан.



8. Нежирная отварная рыба – 100-150 г (хек, минтай, треска, судак).



9. Отварные или тушеные без масла кальмары – 100-150 г.



10. Отварное нежирное мясо индейки или курицы – 100-150 г.
Лучше всего подойдет кусочек грудинки.



Можно выбрать среди всего перечисленного наиболее предпочтительное блюдо, а можно чередовать, исходя из возможностей. Также богаты белками и практически не содержат жира такие овощи, как грибы, фасоль, бобы, чечевица, брюссельская и другие виды капусты. Их также следует отваривать или готовить на пару.

Ешьте с удовольствием и пользой, худейте и молодейте!