Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники

Что нельзя есть утром:

Цитрусовые- эти фрукты могут спровоцировать аллергию, а так же гастрит, если их есть на голодный желудок. Поэтому рекомендуется перед тем, как выпить стаканчик апельсинового сока, позавтракать овсянкой.

Бананы- в них содержится много магния, который регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Употребляя их натощак, вы рискуете нарушить кальциево-магнеевый баланс.

Сырые овощи- кислоты которые содержатся в сырых овощах, могут раздражать слизистую желудка. Это чревато язвой и гастритом.

Йогурт- как ни удивительно, в этот список попал йогурт. Утром организм не нуждается в йогуртовых бактериях справляется сам. Поэтому польза от йогурта натощак равна нулю. Его лучше употреблять через 2 часа после завтрака или вечером.

Холодные напитки- не могут запустить должным образом процесс пищеварения с утра. Лучше замените их еле теплыми.

Сладости- на пустой желудок есть сладости есть нельзя. Так как поджелудочная железа не в состоянии после пробуждения вырабатывать должное количество инсулина. Чревато поедание сладостей с утра повышением сахара в крови.

Кофе- негативно отразится на вашем здоровье и кофе натощак. Ведь этот напиток раздражает слизистую желудка, и он вырабатывает желудочный сок. В результате может развиться гастрит.

На ночь глядя:

Для начала разберёмся, почему же нельзя есть перед сном. Прежде всего, ночью все физиологические процессы в организме (в том числе пищеварение) замедляются. поэтому еда, которая попала в желудок незадолго до сна, считайте ляжет мертвым грузом. И дальнейшая судьба ее незавидна: непереваренная пища, простите за физиологическую подробности, гниёт, а ваш бедный желудок должен утром всё это переработать, но ему очень сложно, он не справляется. При этом образуются токсины, которые всасываются в кровь. В общем кошмар! И потом» поздние пташки» не удивляются, откуда у них тусклые ломкие волосы, ослабленный иммунитет, плохой цвет кожи, вялость. И лишний вес в придачу- ведь вырабатываемые калории, вместо того чтобы сжигаться, откладываются про запас жирком на бедрах и животе. И так, давайте рассмотрим продукты, употребление которых может нарушить ночной отдых.

Снеки- разнообразные снеки- чипсы, попкорн, крекер, соломка, хлопья, конечно, самая популярная еда в таких случаях: всегда под рукой и готовить не надо. Но, учитывая степень обработки таких продуктов, количество в них химических веществ и общую калорийность, их следует сразу определить в «черный» список. Ведь наше ночное бодрствование все же, как правило, пассивное, если только мы находимся не посреди танцпола.

Мясо и рыба-мясо, рыба, яйца и прочая белковая пища животного происхождения насыщает капитально, быстро и даже если съесть «что-то маленькое». Вероятнее всего, такой перекус не отразится на объёме бедер, однако все выше перечисленное переваривается в желудке в течение четырёх часов и лишь потом отправляется в кишечник. Если вы уснете раньше, то ваш желудок уснёт вместе с вами, не успев переварить.

Булки- хлеб, хлебобулочные и прочие мучные изделия перевариваются довольно быстро и не задерживаются в желудке надолго. Но при этом вызывают резкий скачок сахара в крови, выброс инсулина в ответ, а поскольку калории в этот момент расходуются минимально, то все эти самые мучные изделия автоматически откладываются в виде жира.

Шоколад- кусочек шоколадки, вкусная конфета… весьма заманчиво, конечно, но, как и продукты из пункта выше, вызывают примерно ту же реакцию организма и откладываются на бедрах.

Орехи и сухофрукты- они в малых количествах очень полезны. Вопрос в том, в какой момент вы можете остановиться? Ведь орехи очень питательны. В 100 граммах содержится половина калорий дневного рациона девушки. А сухофрукты- это концентрированный сахар, пусть и фруктовый.

Кофе- это не удивительно, что вечером чашка кофе может нарушить ваш сон. Даже умеренное количество кофеина может вызвать нарушение сна. Но не стоит забывать о менее очевидных источниках кофеина, таких как шоколад, кола, чай. Надо сократить потребление кофеина и избегать его в течение нескольких часов перед сном.

Алкоголь- употребление алкоголя на ночь может помочь заснуть быстрее. Но, вероятнее всего, спать вы отправитесь с головной болью, будете просыпаться ночью чаще, а сниться будут кошмары.

Что же остаётся нам в итоге?

Судите сами: с шести вечера до восьми утра ни маковой росинки- получается, ваш организм не получает пищи около 13 часов. Такие паузы для него- прямое руководство к действию: он начинает создавать запасы. Поэтому никаких крайностей: оптимальный вариант- легкий ужин за три часа до сна. Овощной салат с обезжиренным творогом,

стакан молока или кусочек сыра с крекером. И всем будет хорошо.

Если совсем невтерпеж и хочется что- нибудь забросить в желудок незадолго до сна. Советуем выбирать из продуктов с отрицательной калорийностью, то есть тех, которые вызывают сжигание большого числа калорий, чем содержат сами. Вот самые популярные из них.

Яблоки- скажем, Келли Осборн съедает на ночь по половинке яблока- считает, что это помогло ей (в комплексе с диетой, конечно) сбросить лишние килограммы. Долька правды в этом есть: в одном яблоке с кожурой содержится около10% суточной нормы волокон, которые нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, снижают уровень холестерина в организме и играют не последнюю роль в похудении.

Стоит помнить: повремените с яблочными перекусами, если есть проблемы с желудком. Эти фрукты могут усилить газообразование.

Цитрусовые- в каждой апельсинке- мандаринке(и иже с ними) около 40 калорий. Но, учитывая их не большие размеры, можно заносить фрукты в списки низкокалорийных продуктов, разрешенных в вечернее время. Плюс ко всему в них много клетчатки и витамина С, которые отвечают за хорошее пищеварение. И от нескольких долек на ночь вреда точно не будет. Однако стоит помнить: острие гастриты и другие заболевания желудка- в списке противопоказаний.

Сельдерей- около десятка калорий, которые содержаться в корешке сельдерея,- это несерьезно, так что смело едим его, можно и после шести. Варианты- легкий салат(например, с морковью) либо фреш. Стоит отметить: да, в сельдерее много полезной для желудка клетчатки. Но это еще и натуральный диуретик- выводит лишнюю жидкость и токсины (ночью это явно ни к чему). Также сок сельдерея нельзя пить во время беременности и кормления грудью, при варикозном расширении вен и болезнях желудка.

Камбала- можно вечером позволить себе и немножко животной пищи. Например, рыбки. В камбале много белков с хорошо сбалансированным аминокислотным составом, благодаря чему она быстро и хорошо усваивается организмом. Жира в камбале мало-

около 3%. Калорий тоже по минимуму (83 ккал на 100г продукта- для морской рыбы это мизер). Зато много витаминов А, Е, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты, калия, натрия, железа, фосфора и прочих полезностей.

Кефир- в кефире много кальция, а этот микроэлемент лучше всего усваивается в темноте, ночью когда мы спим. И заснуть с ним легче – это очень мягкое и натуральное успокаивающее средство, которое можно пить в качестве легкой профилактики бессонницы (расслабляющий эффект- за счёт маленького процента спирта, образованного в результате брожения). И, главное, кефир- легкоусвояемый продукт, который благотворно влияет на работу кишечника. Но не злоупотребляйте кефиром, если у вас повышенная кислотность желудка.

Свекла- сделайте салатик, заправьте его растительным маслом. Во-первых, это низкокалорийно. Во- вторых, свекла богата бетаином, отлично сжигающим жир. И куркумином, который не позволяет жировой клетчатке обрастать кровеносными сосудами, а значит жить, жить. Да, и пектин не забудьте. Именно он регулирует моторику кишечника, нормализует кишечную флору, чистит организм от шлаков и токсинов.

Банан- банан нельзя назвать таким уж низкокалорийным- около 890 ккал в 1000 граммах. Но одна штука вряд ли повредит фигуре. Бананы даже помогут уснуть благодаря аминокислоте триптофан, которая производит серотонин, гормон радости, благотворно влияющий на нервную систему.