**Что можно есть на ночь**

Вы пытаетесь уснуть, но не можете, ведь мысленно вы уже подбираетесь в ночной тиши к холодильнику, и вот еще пара мгновений и мысли станут реальностью. Знакома ситуация? Случаи бывают разными, может вы поздно пришли домой, и скоро собираетесь спать, а поесть в течение дня толком и не успели. Тут вопрос редко стоит о том, есть или не есть. Вопрос стоит в том, чтобы такого съесть, чтобы и «боком» не вылезло (в виде складок на животе) и не пришлось засыпать под звук урчащего живота или, наоборот, с тяжестью в желудке.

**Почему рекомендуют есть за 2,5-4 часа до сна?**

Существуют несколько причин, почему есть на ночь противопоказано, и это не какой-то миф. Если хотите что-то съесть, то дайте организму время переварить еду.

**Первая причина** – набор веса и торможение обмена веществ. В ночное время, с 00:00 часов до 3:00 ночи вырабатывается гормон, отвечающий за обмен веществ и рост, его так и называют, гормон роста или по-научному – соматотропин. Этот гормон пробуждается именно под воздействием голода.
Во время сна этот гормон имеет свойство сжигать жиры и способствовать росту мышечной ткани. Поев на ночь, вырабатывается большое количество инсулина, который дает сигнал мозгу, что вырабатывать гормон роста не нужно. То есть, поев на ночь, вы теряете драгоценные часы, когда ваш организм сам по себе сжигает жировые запасы и помогает росту мышц. Но вместо этого вы его накапливаете.

**Вторая причина** относится к общему ухудшению здоровья. Повышенный уровень инсулина может привести к ряду болезней: ожирение, диабет, гипертония, атеросклероза и многих других. К тому же ночью органы пищеварения значительно снижают свою активность. Еда в желудке-то переварится, но вот кишечник уже, грубо говоря, завершил свою смену и ушел отдыхать. Еда остается в нем на всю ночь. Казалось бы, ну и что в этом такого? Из-за того, что кишечник забит, желчь часто не может обработать эту массу и загустевает в желчном пузыре. Это приводит к желчекаменной болезни и операционному столу.

**Что же все-таки можно съесть на ночь?**

* Перед тем, как нырнуть в холодильник, попробуйте обмануть организм. Выпейте стакан воды или чая, часто чувство голода всего лишь нехватка жидкости в организме. Хорошо притупляет голод чай из ромашки и настой шиповника.
* На ночь можно съесть белковые продукты, спортсмены на ночь часто едят творог, чтобы белок работал в организме над ростом мышц. Поэтому кушайте творог, кефир, простоквашу, нежирное молоко или простоквашу. Можно приготовить себе омлет из яичных белков.
* Также для «ночного» перекуса годятся овощные салаты и легкие супы. Вареный картофель съесть можно, но нежелательно из-за высокого содержания калорий в нем.
* Из мяса лучше съесть куриную грудку, так как она быстрее всего переваривается организмом и содержит большое количество белка. Рыбу съесть можно, но не соленую. Идеально рыбку запечь без каких-либо дополнительных соусов, которые на ночь совсем ни к чему.
* Из сладкого максимально, что можно позволить – это небольшое количество меда, как добавка к чаю. Можете намазать медом цельнозерновой хлебец или съесть несколько орехов с медом.

**Полезны ли фрукты на ночь?**

Фрукты довольно быстро усваиваются организмом, единственное, что не стоит злоупотреблять высококалорийными фруктами – бананами и виноградом. А так, вы можете заменить свой поздний ужин апельсинами, киви, яблоком и грушей.
Как вариант, можно полакомиться сухофруктами, но их количество нужно контролировать. Увлечься ими просто, а вот калорий в них немало.

**Что категорически нельзя есть на ночь?**

Категорически нельзя есть хлеб, булочки, пирожки, торты и все, в чем много сахара. Забудьте про жареные блюда, картошку, мясо в тонне жира или подливы, макарон и салатов с майонезом и т.д.. Не ешьте блюда с большим количеством соли (к примеру, рыбу, консервированные овощи или томатный сок), на следующий день не будете знать, чем замаскировать отечность на лице.

**Ароматерапия как средство снижение аппетита**

Существует обманный маневр для мозга. Попробуйте на ночь вдохнуть (по 2-3 раза для каждой ноздри) ароматические масла. Поэкспериментируйте с ароматами яблока, корицы, банана, апельсина, клубники, мяты (мелисы) или ванили. Они способны притупить чувство голода ненадолго, по крайне мере, у вас будет время, чтобы спокойно уснуть.

**Заключение**

Есть на ночь, в общем-то, не желательно, это негативно отражается на здоровье, к тому же мешает похудению. Если вы все же не можете сдержаться и в любом случае пойдете к холодильнику, то отдайте предпочтение легким продуктам, а еще лучше белковым. Обязательно дайте организму хотя бы 2 часа переварить еду, чтобы в состоянии сна организм мог помочь вам сжигать жир и наращивать мышечную ткань, а также выполнять другие важные функции. Если вы работаете до поздней ночи, то держите в холодильнике запас «ночных продуктов» и помните, даже «разрешенные» продукты нельзя переедать.