Что рекомендовано кушать на УЖИН для правильного и сбалансированного питания?

Факт, что ужинать нужно за 3-4 часа, до того, как вы ложитесь спать. Это время отведено на то, чтобы организм переварил пищу и усвоил все питательные вещества ⠀

⠀

Ужин должен быть белковым! Почему?

Белок - строительный материал для организма. Ночь- время для обновления и роста ногтей, волос и так далее. В общем, происходят реакции во всех клетках нашего организма

Пример: мясо(курица, говядина), рыба, яйца ⠀

⠀ ⠀

Почему рекомендовано есть овощи и зелень на ужин как гарнир? Многие из нас замечали, что по вечерам хочется попить чая с вкусняшками, без этого кажется, что ужин не полноценный. Чтобы этого избежать - на ужин можно съесть овощи в виде гарнира к другому белковому блюду. Порция овощей должна быть в два раза больше белкового продукта, так как в овощах содержится грубая клетчатка, которая долго перерабатывается. Она не даст скакать уровню сахара в крови и уж тем более не даст быстро проголодаться. Также овощи - отличные антиоксиданты

Пример: свежий перец, шпинат, морковь, кабачки, огурец, укроп, петрушка, зеленые листья салата, брокколи ⠀

⠀

Почему не стоит есть углеводы на ночь? Нет, это не значит, что их есть нельзя! Всё должно быть в умеренных количествах и в пределах вашего калоража. Углеводы - источник энергии. Но ночью мы спим, и организму не требуется так много энергии, как, например, с утра! Поэтому в ночное время этот излишек энергии (если вы съедите углеводы на ужин) может отложиться про запас. Это не будет на пользу тем, кто хотел быть похудеть

⠀

Если глюкоза не сжигается в результате какой-то активности, то поджелудочная железа реагирует на нее, высвобождая инсулин, способный понизить уровень сахара. Избыток его запасается в виде жира

Но если у вас достаточно активный образ жизни, то эта энергия обязательно вам ещё пригодится