Правила харчової поведінки для вечері

Для того, щоб їжа, спожита нами ввечері, принесла організму лише користь, необхідно слідувати певним рекомендаціям як до самої їжі, так і до часу її споживання.

На вечерю краще готувати страви з риби, морепродуктів, м'яса птиці, яєць, сочевиці. Вони дадуть відчуття ситості, оскільки до їхнього складу входить білок, крім того, цей білок легше засвоюється порівняно, наприклад, з тим, що в червоному м'ясі. Поєднувати їх можна з овочами, бажано тушкованими або запеченими. Каші для вечері підходять також, але для їх приготування потрібно використовувати крупи, які мають низький глікемічний індекс. Їх можна поєднувати, як з овочами, так і білковими продуктами. А от від вживання солодощів у вечірній час краще утриматися.

Найактивніше метаболічні процеси в нашому організмі проходять в ранковий та денний часи. Тому вісімдесят процентів від загального об'єму їжі ми повинні споживати в цей період і двадцять процентів ввечері. Крім того, якщо дотримуватись такого розподілу, то проблема з переїданням у вечірні часи, коли накидаєшся на їжу як голодний вовк, вирішиться сама по собі.

Приймання їжі ввечері повинно відбуватися не пізніше, ніж за 3-4 години до сну. За цей час спожите встигне перетравитися, і рівень інсуліну понизиться до норми. Це є важливим моментом, оскільки все в нашому організмі упорядковано та відповідає установленому біологічному ритму. У вечірній час для перетворення жирових запасів в енергію, необхідну для підтримки життєдіяльності та відновлення нашого організму, виробляється гормон соматотропін. Якщо рівень глюкози в крові буде високий, це перешкоджатиме його синтезу в достатній кількості.

Ще одним важливим моментом, який стосується не лише вечері, а харчової поведінки взагалі, являється те, як їжу пережовувати. Якщо ми їмо неспішно, ретельно пережовуючи кожен шматочок, по-перше, сприяємо якісному перетравленню, а в результаті цього кращому засвоєнню спожитих нами поживних речовин. По-друге, щоб мозок зафіксував нашу ситість, необхідно не менше двадцяти хвилин, тому, коли ми їмо надто швидко, то ризикуємо переїсти. Особливо потрібно на це звернути увагу людям, які хочуть схуднути.