Правильное питание – легкий ужин для поддержания формы и похудения

Легкий ужин для поддержания формы и сброса лишнего веса должен быть не только полезным, но и вкусным. Кроме того, сбалансированный, легкий перекус не перегрузит желудок, и тем самым, поспособствует нормализации обмена веществ.

Правильный ужин для похудения

Диетическое питание может быть очень вкусным и при этом совершенно некалорийным. Приготовить правильный ужин очень легко. Главное чтобы организм получал все необходимые питательные вещества.

Поскольку у многих рабочий график построен так, что порой совсем не до еды, то правильный прием пищи скорее роскошь, чем привычный процесс. Многие могут поесть лишь тогда, когда переступят порог дома. И тут начинается поглощение всего, что находится в холодильнике. Вследствие бедра и талия прибавляют в сантиметрах.

Каким должен быть легкий ужин для правильного обмена веществ?

Поскольку ужин – это важный прием пищи, его следует употреблять хотя бы за 4 часа до сна. Вечер пища не переваривается, а откладывается в жиры, поэтому требуется такой промежуток. Если вы не можете приучить себя к такому распорядку, то последний прием пищи должен произойти за два часа до сна. В принципе, калорийность потребляемой пищи зависит от того, какого стиля питания придерживается человек. Поэтому рекомендуется готовить ужин, который обладает калорийной ценностью не более 500 килокалорий.

Внимание! Данная цифра условна и указана для примера, чтобы рассчитать точнее, нужно учитывать особенности своего организма и вес.

Рецептов для похудения много и они довольно простые. Они не ударят по кошельку и будут довольно вкусными. Безусловно, первое время питание по такой схеме может даваться непросто, и организм будет требовать продолжения банкета. Если голод будет сильным, то лучше всего унять его легким йогуртом или кефиром.

Совет! Вечером лучше отказаться от фруктов, так как они усиливают чувство голода и аппетит.

Продукты для полезного ужина

Прежде всего, следует наполнить свой вечерний рацион продуктами, содержащими в достаточном объеме сложных углеводов и белков. В число таких продуктов относят:

* постные сорта птицы и мяса;
* яйца и бобовые;
* морепродукты.

Что касается злаковых культур, это:

* нешлифованный рис;
* отруби;
* мюсли;
* овсянка;
* гречка.

При приготовлении ужина следует использовать как можно больше овощей. Клетчатка, которая в них содержится, позволяет хорошо насытиться. Самый низкокалорийный овощ – это капуста. Ее можно употреблять совершенно в любом виде. Кроме того, она легко усваивается и налаживает работоспособность кишечника. Не менее полезными продуктами считаются:

* сельдерей;
* морковь;
* морская капуста;
* имбирь;
* грибы;
* зелень.

Сложно себе представить вкусный, правильно приготовленный ужин без фруктов. Но в таком случае он должен состояться как можно раньше. Самыми полезными считаются груши, авокадо, яблоки, персики, ананасы, киви и грейпфруты. Несмотря на спорную точку зрения, рекомендуется потреблять орехи и ягоды. В дополнение подойдут домашние молочные продукты. Если это йогурт, то в нем не должно быть никаких добавок. Ни в коем случае не стоит есть жареное, все продукты можно лишь запекать, варить или, в редких случаях, обжаривать на сковороде без масла и тушить.

Иногда можно себя побаловать и более вредной пищей, например пастой. Многие представительницы прекрасного пола, которые уже испробовали множество диет, ахнут в один голос. Специалисты рекомендуют баловать себя, для худеющих девушек подойдут спагетти из пшеницы твердого сорта. В блюдо можно добавить креветки и мидии. При этом важно помнить, что порции должны быть маленькими. Из-за стола нужно вставать с легким чувством голода, ведь состояние насыщения наступает спустя 20 минут после приема пищи.