



## На ночь глядя: что можно есть незадолго до сна?

Да, вы можете съесть это, если дело к ночи

Мы уже рассказывали, что совет не есть после 6 скорее **вредный**, чем полезный. Допускать вечернего переедания, однако, все равно нельзя. Рассказываем, чем можно утолить голод, если он возник за пару часов до отхода ко сну, без вреда для фигуры.

Многие из нас, сами того не зная, находятся в плену стереотипов в вопросах, касающихся питания. Если вы все еще уверены, что вечерние приемы пищи — это табу, спешим разуверить вас в этом. Во-первых, рекомендация не есть после 6 на самом деле относится к тем, кто отправляется спать уже в 9. Современный ритм жизни далеко не каждому позволяет столь рано отходить ко сну. Во-вторых, если вы боитесь пополнить именно от вечернего перекуса, вам стоит вспомнить, от чего же на самом

деле зависит поддержание или снижение веса. Если вы потребляете столько же калорий, сколько «сжигаете», стрелка на весах будет показывать одно и то же. Если вы «сжигаете» больше, чем потребляете, — вы худеете. В 6, 8 и 10 вечера пища не становится более калорийной, чем она была утром. Так что главное — заботиться о балансе потребляемых и расходуемых калорий.

Однако это не значит, что ближе к ночи можно налегать на жирную пищу, а также на продукты с высоким **гликемическим индексом**. Во сне наш организм хоть и расходует энергию, но делает он это очень медленно. Так что незадолго до сна лучше всего есть такие продукты, которые обеспечивают длительное чувство насыщения, — это в первую очередь белковые продукты и «сложные» углеводы.

Так что же подошло бы для перекуса, если есть захотелось «на ночь глядя»?

**1. Натуральный йогурт.** В нем — белок и кальций, необходимые нашему организму. Вкусно, полезно, мало калорий — кажется, это то, что нужно для перекуса!

**2. Творог.** Этот молочный продукт, богатый белком, усваивается долго — так что в течение ночи он будет давать организму необходимую энергию. При желании добавьте в творог несколько ягод или пару кусочков фруктов.



**3. Овсянка.** Мало того, что овсянка богата «сложными» углеводами, в ней также много магния — этот минерал хорошо влияет на качество сна.

**4. Банан, яблоко.** Не все фрукты подходят для вечернего перекуса. Яблоко, в котором много клетчатки, и банан, богатый белком, — лучшие варианты.

**5. Овощи.** А вот с овощами все проще — большинство из них малокалорийны и насыщены «сложными» углеводами. Перекусывайте огуречным салатом или, например, морковными палочками.

**6. Цельнозерновые хлебцы.** Они содержат пищевые волокна и полезные углеводы, которые избавят от чувства голода до самого завтрака.



**7. Самодельная гранола.** Как мы уже писали, в «магазинной» граноле чаще всего много сахара. Сделайте ее сами из овсяных хлопьев и сухофруктов и наслаждайтесь перекусом.

**8. Протеиновый батончик.** Еще один вариант перекуса, который не приведет к набору веса, — Протеиновые батончики Herbalife. В одной штуке — всего 139 ккал и порция белка. Можно выбрать один из трех любимых вкусов: "Шоколад-арахис", "Ваниль-миндаль", "Лимон".



**9. Рис.** Небольшое количество риса тоже подходит для утоления голода — благодаря содержанию в нем «сложных» углеводов. Отдавайте предпочтение [бурому и дикому](#) рису.

**10. Филе курицы или индейки.** Берите не порцию, а небольшой кусочек — в нем будет достаточное количество белка для утоления голода.

На что обратить внимание, отправляясь к холодильнику незадолго до сна?

- Во-первых, калорийность вашего перекуса не должна превысить 200 или — максимум — 250 калорий.
- Во-вторых, старайтесь выбирать продукты, содержащие вещества, которые улучшают сон. Это магний, калий и триптофан.
- В-третьих, задумайтесь, действительно ли вы хотите есть. Не исключено, что к холодильнику вас тянет от скуки.

Следуйте простым правилам, которые мы перечислили, если незадолго до сна появилось желание перекусить, и не, что ваше питание должно оставаться сбалансированным вне зависимости от времени суток!