

## Почему не стоит отказываться от ужина?

Наверняка все слышали поговорку о том, что ужин лучше отдать врагу. И о том, что необходимо ужинать строго до 18 часов вечера. Это не так! Последнее касается разве что людей-жаворонков, которые рано просыпаются, а укладываются спать не позднее 21.00. Остальные же могут придерживаться такого принципа – ужинать за 3-4 часа до отхода ко сну. Ужин обязательно должен быть частью рациона. При этом важно питаться правильно весь день, начиная с утра, чтобы ужин не стал голодным срывом. Для этого рекомендуется принимать пищу не менее 3-4 раз в сутки.

Что касается вечерней еды, то она должна быть:

- легкой;
- небольшой по объему, но сытной;
- не жирной и не острой;
- не слишком соленой;
- сбалансированной по составу белков, жиров и углеводов.

**Важно!** На ужин должно приходиться 30% энергетической ценности относительно всего дня. Надо учитывать калорийность. Все потому, что пищеварительные процессы к вечеру замедляются. Еда, съеденная вечером, просто не успевает перевариться. В итоге – лишние килограммы и повышение риска развития гипертонии, остеохондроза, атеросклероза, а также нервных заболеваний и депрессии.

Польза ужина состоит и в том, что он служит отличным антидепрессантом, успокаивает нервы и способствует крепкому сну, помогает избежать гиповитаминозов и дефицита минеральных веществ, а также укрепляет иммунитет и служит профилактикой заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Разрешенные продукты и блюда на вечер:

- молочнокислые продукты и изделия из них (йогурт, кефир, творог);
- нежирное мясо и рыба;
- небольшая порция орехов;
- отварные яйца, омлет;
- твердый сыр;
- небольшое количество мёда;
- травяные чаи, соки;
- морепродукты;
- зеленый овощи (листовой салат, огурцы, перец, проростки);
- тушеные овощи;
- запеченное яблоко (если захотелось перед сном чего-нибудь сладенького, то яблоко как раз подойдет для этого случая, т.к. в яблоках содержится много витамина С и клетчатки, и в них мало калорий: поместите его на 3 минуты в микроволновку, посыпьте сверху корицей и полейте медом).

**Важно!** Чтобы не переесть вечером, есть надо медленно, не торопясь. Порции стоит делать на четверть меньше, чем обычно. Пережевывать каждый кусочек. Тарелки должны быть маленькими. Зрительное восприятие таково, что порции на небольшой тарелке выглядят внушительно.