

# 14 продуктов, которые нельзя есть натощак и перед сном



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/14-produktov-kotorye-nelzya-est-natoshak-i-pered-snom/>

Специалисты утверждают, что натощак не стоит употреблять апельсины, хурму, бананы, помидоры и целый ряд других продуктов.

Апельсины попали в этот список по той причине, что эти фрукты могут провоцировать развитие аллергии и гастрита. Хурма и помидоры содержат большое количество пектина и дубильной кислоты, из-за которых образуется желудочный камень. А бананы могут стать причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний из-за большого содержания в них магния, который может нарушить кальциево-магниевый баланс в организме.

Кроме этого не стоит начинать свой день с сырых овощей огурцов, капусты, паприки, которые могут вызывать раздражение слизистой желудка. Поэтому нельзя употреблять их натощак, в частности, людям с проблемным пищеварением.

При потреблении на голодный желудок йогурт утрачивает существенную часть собственных полезных качеств. Его рекомендовано употреблять спустя два часа после еды либо перед сном. Только в этих случаях он действительно оказывает помощь в процессе пищеварения.

Сладкий картофель по утрам вызывает ту самую «тяжесть в желудке», о которой говорится в рекламе ферментативных медицинских препаратов.

Если сахар проникает в пустой желудок, организм человека не способен выделять нужное количество инсулина, чтобы поддерживать его нормальный уровень в крови. Все это может обернуться возникновением заболеваний глаз. Больше того, сахар является кислотообразующей пищей, способной нарушать кислотно-щелочной баланс.

Холодные напитки на завтрак также употреблять не рекомендуется. Кроме всего прочего они могут спровоцировать у женщин сбой в менструальном цикле.

Чеснок натощак может вызвать гастроспазм.

Консервы и копчености лучше вообще не употреблять, а тем более, на завтрак.

Итак,

#### 1. Цитрусовые

Эти фрукты могут спровоцировать аллергию, а также гастрит, если их есть на голодный желудок. Поэтому рекомендуется перед тем, как выпить стаканчик апельсинового сока, позавтракать овсянкой.

#### 2. Бананы

В них содержится много магния, содержание которого регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы. Употребляя их натощак, вы рискуете нарушить кальциево-магниевый баланс.

#### 3. Сырые овощи

Кислоты, которые содержатся в сырых овощах, могут раздражать слизистую желудка. Это чревато язвой и гастритом.

#### 4. Йогурт

Как ни удивительно, в этот список попал и йогурт. Утром организм не нуждается в йогуртовых бактериях и справляется сам. Поэтому польза от йогурта натощак равна нулю. Его лучше употреблять через 2 часа после завтрака или вечером.

#### 5. Холодные напитки

Холодные напитки не могут запустить должным образом процесс пищеварения с утра. Лучше замените их еле теплыми.

#### 6. Сладости

На пустой желудок есть сладости нельзя. Так как поджелудочная не в состоянии после пробуждения вырабатывать должное количество инсулина. Чревато поедание сладостей с утра повышением сахара в крови.

#### 7. Кофе

Негативно отразится на вашем здоровье и кофе натощак. Ведь кофе раздражает слизистую желудка, и он вырабатывает желудочный сок. Через время может развиваться гастрит.

Что нельзя есть на ночь: черный список

Вполне логично, что, поужинав, к примеру, в положенные 19.00 и оставаясь бодрствовать до полуночи, а то и позже, мы получаем вполне конкретные сигналы от желудка о том, что неплохо было бы подкрепиться. Тем более что и врачи советуют не делать перерыв между приемами пищи дольше четырех часов к ряду. Но тут же к докторам следующий вопрос: что бы такого съесть, чтобы даже не похудеть, а банально не поправиться, и попутно не получить вероломный удар по печени, поджелудочной, желудку и прочим жизненно важным органам?

Для начала разберемся, почему же нельзя есть перед сном. Прежде всего ночью все физиологические процессы в организме (в том числе и пищеварение) замедляются. Поэтому еда, которая попала в желудок незадолго до сна, считайте, ляжет мертвым грузом. И дальнейшая судьба ее незавидная: непереваренная пища, простите за физиологические подробности, гниет, а ваш бедный желудок утром должен все это переработать, но ему очень сложно, он не справляется.

В результате образуются токсины, которые всасываются в кровь. В общем, кошмар! И потом пусть «поздние пташки» не удивляются, откуда у них тусклые ломкие волосы, ослабленный иммунитет, плохой цвет кожи, вялость. И лишний вес в придачу ведь вырабатываемые калории, вместо того чтобы сжигаться, откладываются про запас жирком на бедрах и животе.

Итак, давай рассмотрим продукты, употребление которых может нарушить твой ночной отдых:

#### 1. Снэки

Разнообразные снэки чипсы, поп-корн, крекер, соломка, хлопья конечно, самая популярная еда в таких случаях: всегда под рукой и готовить не надо. Но, учитывая степень обработки таких продуктов, количество в них химических веществ и общую калорийность, они сразу попадают в «черный» список. Ведь наше ночное бодрствование все же, как правило, пассивное, если только мы находимся не посреди танцпола.

#### 2. Мясо и рыба

Мясо, рыба, яйца и прочая белковая пища животного происхождения насыщает капитально, быстро и даже если съесть «что-то маленькое». Вероятнее всего, такой перекус не отразится на объеме бедер, однако все вышеперечисленное переваривается в желудке в течение четырех часов, и лишь потом отправляется в кишечник. Если вы уснете раньше, то ваш желудок уснет вместе с вами. А все это будет в нем, уж простите за натуралистичность, разлагаться.

#### 3. Булки

Хлеб, хлебобулочные и прочие мучные изделия перевариваются довольно быстро и не задерживаются в желудке надолго. Но взамен вызывают резкий скачок сахара в крови, выброс инсулина в ответ, а поскольку калории в этот момент расходуются минимально, то все эти самые мучные изделия автоматом откладываются в жировых «депо» в виде ненавистного.

#### 4. Шоколад

Кусочек шоколадки, вкусная конфета. Весьма заманчиво, конечно, но, как и продукты из пункта выше, вызывают примерно ту же реакцию организма и откладываются на бедрах.

#### 5. Орехи и сухофрукты

Орехи и сухофрукты в малых количествах очень полезны. Вопрос в том, в какой момент вы сможете остановиться? Ведь орехи очень калорийны. В 100 граммах содержится половина калоража дневного рациона девушки. А сухофрукты концентрированный сахар, пусть и фруктовый.

6. Кофе Это не удивительно, что вечером чашка кофе может нарушить твой сон. Даже умеренное количество кофеина может вызвать нарушения сна, но не стоит забывать о менее очевидных источниках кофеина, таких как шоколад, кола, чай. Надо сократить потребление кофеина и избегать его в течение нескольких часов перед сном.

#### 7. Алкоголь

Употребление алкоголя на ночь может помочь тебе заснуть быстрее. Но вероятнее всего, спать ты оправишься с головной болью, будешь просыпаться ночью чаще, а сниться тебе будут кошмары.

Что же остается нам в итоге?

Не так уж и мало. Любые зеленые овощи в самых неограниченных количествах, салаты и прочие зеленые листья, как-то руккола, капуста во всех ее проявлениях, несладкие фрукты, бобовые, соевые продукты, например, тофу, грибы. Ну и нежирный кефир и несладкий йогурт. Если макать в них, например, стебель сельдерея, изысканно и вкусно.

В общем, получается, что без «белого списка» нам тоже не обойтись.

Судите сами: с шести вечера до восьми утра ни маковой росинки получается, ваш организм не получает пищи около 13 часов. Такие паузы для него прямое руководство к действию: он начинает создавать запасы. А это не что иное, как жировые отложения (фермент липопротеинлипаза, активность которого повышается при продолжительных пищевых перерывах, направляет жировые кислоты в подкожную жировую клетчатку). Более того, голодовка на ночь чревата бессонницей в два часа ночи организм может потребовать пополнения энергетического запаса.

Поэтому никаких крайностей: оптимальный вариант легкий ужин за три часа до сна. Овощной салат с обезжиренным творогом, стакан молока или кусочек сыра с крекером. И всем будет хорошо.

Если совсем невтерпеж, и хочется что-нибудь забросить в желудок незадолго до сна советуем выбирать из продуктов с отрицательной калорийностью, то есть тех, которые вызывают сжигание большего числа калорий, чем содержат сами. Вот самые популярные из них.

#### 1. Яблоки

Скажем, Келли Осборн съедает на ночь по половинке яблока считает, что это помогло ей (в комплексе с диетой, конечно) сбросить лишние килограммы. Долька правды в этом есть: в одном яблоке с кожурой содержится около 10% суточной нормы волокон, которые нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, снижают уровень холестерина в организме и играют не последнюю роль в похудении.

Стоит помнить: повремените с яблочными перекусами, если есть проблемы с желудком. Эти фрукты могут усилить газообразование.

#### 2. Цитрусовые

В каждой апельсинке-мандаринке (и иже с ними) около 40 калорий. Но учитывая их небольшие размеры, можно заносить фрукты в списки низкокалорийных продуктов, разрешенных в вечернее время. Плюс ко всему в них много клетчатки и витамина С, которые отвечают за хорошее пищеварение. И от нескольких долек на ночь вреда точно не будет. Стоит помнить: острые гастриты и другие заболевания желудка в списке противопоказаний.

#### 3. Сельдерей

Около десятка калорий, которые содержатся в корешке сельдерея это несерьезно, так что смело едим его, можно и после шести. Варианты легкий салат (например, с морковью) либо

фреш.

Стоит помнить: да, в сельдерее много полезной для желудка клетчатки. Но это еще и натуральный диуретик выводит лишнюю жидкость и токсины (ночью это явно ни к чему). Также сок сельдерея нельзя пить при беременности и во время кормления грудью, варикозном расширении вен и при болезнях желудка.

#### 4. Камбала

Можно вечером позволить себе и немножко животной пищи. Например, рыбки. В камбале много белков с хорошо сбалансированным аминокислотным составом, благодаря чему она быстро и хорошо усваивается организмом. Жира в камбале мало около 3%. Калорий тоже по минимуму (83 ккал на 100 г продукта для морских рыб это мизер). Зато много витамина А, Е, тиамина, рибофлавина, никотиновой кислоты, калия, натрия, железа, фосфора и прочих полезностей.

#### 5. Кефир

В кефире много кальция, а этот микроэлемент лучше всего усваивается в темноте, ночью, когда мы спим. И заснуть с ним легче это очень мягкое и натуральное успокаивающее средство, которое можно пить в качестве легкой профилактики бессонницы (расслабляющий эффект за счет маленького процента спирта, образованного в результате брожения). И, главное, кефир легкоусвояемый продукт, который благотворно влияет на работу кишечника. Стоит помнить: не злоупотребляйте кефиром, если у вас повышенная кислотность желудка.

#### 6. Свекла

Сделайте салатик, заправьте его растительным маслом. Во-первых, это низкокалорийно. Во-вторых, свекла богата бетаином, отлично сжигающим жир. И куркумином, который не позволяет жировой клетке обрастать кровеносными сосудами а значит, жить. Да, и пектин не забудьте. Именно он регулирует моторику кишечника, нормализует кишечную флору, чистит организм от шлаков и токсинов.

Стоит помнить: заболевания почек, острые воспалительные процессы в желудке противопоказания к свекле.

#### 7. Банан

Банан нельзя назвать таким уж низкокалорийным около 90 ккал в 100 граммах. Но одна штука вряд ли повредит фигуре. Бананы даже помогут уснуть благодаря аминокислоте триптофан, которая производит серотонин, гормон радости, благотворно влияющий на нервную систему. В 2009 году ученые австралийского университета Новой Англии выяснили, что бананы могут помочь в лечении расстройств сна и даже избавиться от храпа. А коктейль из банана на сон грядущий поможет справиться с апноэ (это когда человек задыхается во сне).

Стоит помнить: повышен сахар? Тогда от бананов вам лучше отказаться. А незрелые бананы могут усилить газообразование.

Можно, но осторожно:

- отварную куриную грудку;
- хлебцы;
- небольшую тарелку овсяной каши (лучше на воде);
- одну печеную картофелину;
- горсть сухофруктов.

Также есть и продукты, которые способствуют хорошему сну продукты, богатые триптофаном. Все слышали о магической способности теплого молока подарить нам ночь сладких грез. А знаешь, почему это правда? Молочные продукты содержат триптофан. Кроме этого триптофан содержится в мясе птицы, бананах, овсе и меде.

А вообще приступ голода может утолить и чашка зеленого чая с молоком. Главное, когда

приступ «жора» подавить уже удалось, быстро и напрямик отправляться в постель.