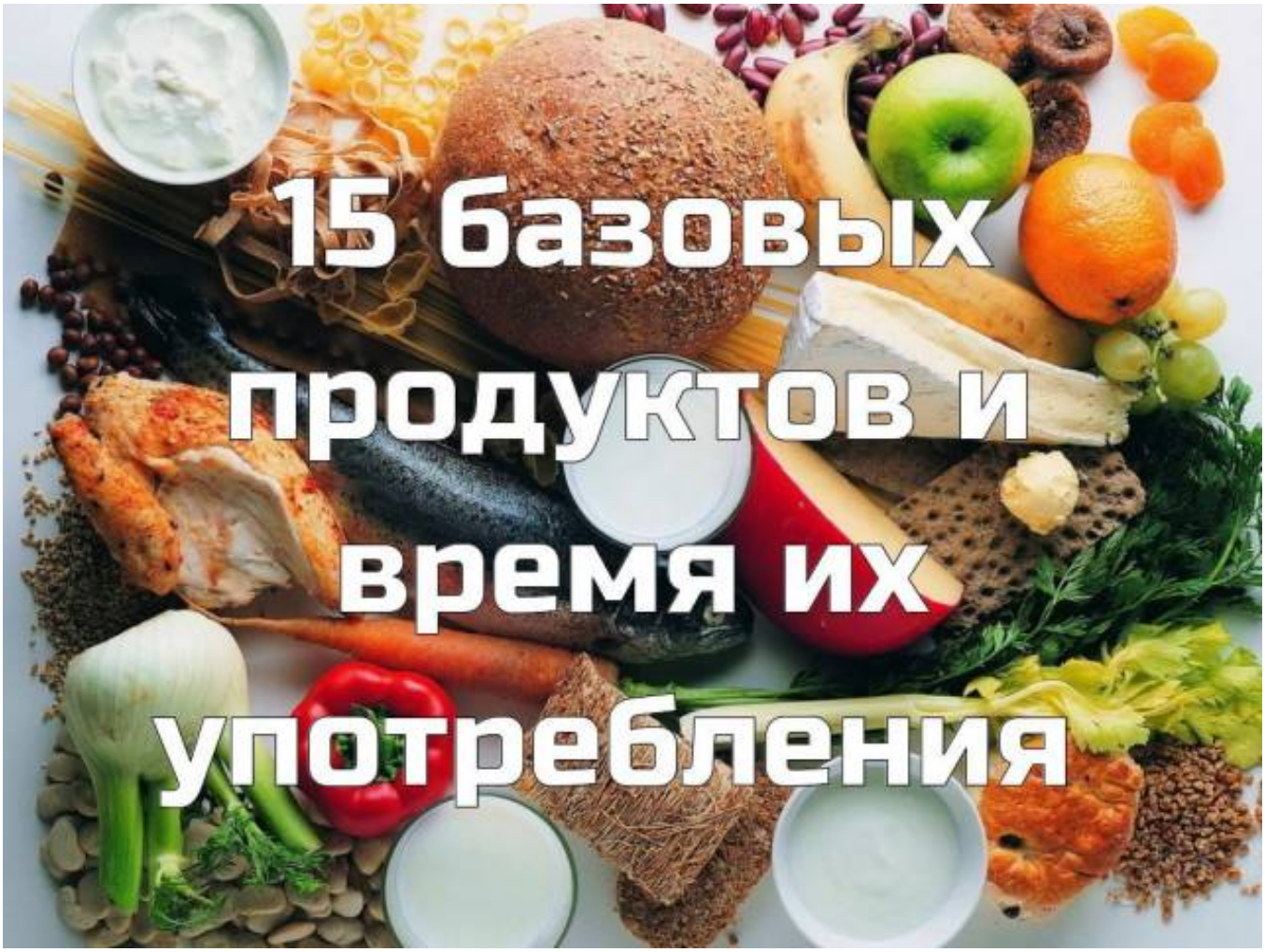
15 базовых продуктов и время их употребления



Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/15-bazovyh-produktov-i-vremya-ih-upotrebleniya/
Каждый из нас старается питаться правильно, выбирая только самые свежие и полезные продукты, продумывая меню, считая калорийность блюд и учитывая сочетание белков жиров и углеводов. Однако время дня тоже имеет значение, влияя на скорость переваривания пищи и степень усвоения необходимых элементов.

1. Творог

Несмотря на то что большинство людей ест творог на завтрак, правильнее употреблять его в вечернее время. В нем содержится белок, который легко усваивается, не вызывая чувства тяжести. Следовательно, творог это отличная альтернатива традиционному ужину, особенно для тех, кто стремится избавиться от пары лишних килограммов.

2. Сыр

Сыр весьма сложный для пищеварительной системы продукт, именно поэтому не стоит его включать в вечернее меню. А вот съев небольшой кусочек с утра, вы забудете о такой проблеме, как вздутие живота в течение дня. Помимо этого, употребление сыра на завтрак поможет избежать проблем с весом, ведь как известно, сыр очень калориен.

3. Орехи

Лучшее время для того, чтобы полакомиться горстью орехов это перекус между завтраком и обедом. Так вы быстро восполните запасы энергии, что позволит вам не переедать во второй половине дня, но при этом будет время для того, чтобы израсходовать полученные калории. Если есть орехи после обеда, то со временем вы рискуете набрать несколько лишних килограммов.

4. Апельсины

Являясь источником необходимого организму витамина С, апельсины, тем не менее, лучше есть после обеда, а не на завтрак. Ведь если употреблять их натощак, то велик риск развития гастрита и других проблем с желудочно-кишечным трактом. Именно поэтому попробуйте есть их на полдник, чтобы немного ускорить метаболизм и улучшить пищеварение.

5. Бананы

Бананы, так же как и орехи, лучше всего есть на второй завтрак. Для первого приема пищи они не подходят, так как могут вызвать чувство тяжести в желудке, а вот если есть их вечером, то вы рискуете нарушить работу пищеварительной системы и прибавить несколько сантиметров в талии.

6. Яблоки

Идеальное время для употребления яблок это утро, поэтому старайтесь есть их именно на завтрак, чтобы "разбудить" пищеварительную систему. Кроме того, содержащийся в яблоках, и особенно в яблочной кожуре пектин лучше усваивается в течение дня, а не ночью.

7. Картофель

Являясь одним из основных гарниров на ужин, картофель тем не менее лучше всего есть в первой половине дня. Это связано с тем, что он в 2–3 раза калорийнее остальных овощей, а значит, вы рискуете не влезть в любимые джинсы, если будете есть картошку вечером.

8. Кабачки

А вот кабачки наоборот, станут прекрасным и полезным блюдом на ужин. В них содержится большое количество клетчатки, что поможет вам избежать чувства голода до сна и свести к минимуму возможные "набеги" на холодильник. Помимо этого, кабачки обладают легким мочегонным эффектом, а значит, утром вы не увидите на лице отеков, которые часто бывают, особенно если вы неправильно поужинали.

9. Помидоры

Раз уж мы заговорили об отечности, то не стоит на ужин есть помидоры, которые из-за большого количества щавелевой кислоты влияют на водно-солевой баланс и при употреблении их в вечернее время провоцируют отечность. Лучше есть их на обед так вы

улучшите пищеварение и активизируете работу поджелудочной железы.

10. Рис

Блюда из риса идеально подходят для обеденного меню. Они наполнят вас энергией, позволяя до конца дня оставаться бодрым, но при этом не повлияют на ваш вес. Если вы хотите получить наибольшую пользу от этого высокоуглеводного продукта, то выбирайте коричневый или черный рис.

11. Макаронные изделия

Многие худеющие стараются отказаться от всех макаронных изделий, однако достаточно просто выбирать правильные макароны и есть их не в качестве гарнира к жирному мясу, а просто с овощами. И старайтесь есть их на обед, а не на ужин. Вечером лучше ограничить потребление сложных углеводов, к которым и относятся макароны из твердых сортов пшеницы.

12. Гречка

Гречка состоит из сложных углеводов, для переваривания которых нужно не только достаточное количество времени, но и ресурсов организма. Именно поэтому старайтесь есть этот полезный продукт на обед, ведь вечером и обмен веществ, и работа пищеварительной системы замедляются, а значит, организм не может справиться с нагрузкой.

13. Мясо

Традиционно считается, что белковую пищу лучше всего есть на ужин, но в случае с мясом это не совсем верно. Для его переваривания требуется до 5 часов, а значит, вы будете чувствовать тяжесть в желудке и плохо спать, если съедите мясо вечером. Лучше составьте свое меню таки образом, чтобы есть мясо на обед.

14. Сахар

К сожалению, многих тянет на сладкое вечером, что не только негативно сказывается на фигуре, но и приводит к проблемам со сном. Для того чтобы этого избежать, старайтесь в течение дня питаться правильно и сбалансированно, не забывая баловать себя сладким утром. Это быстро взбодрит вас, а все калории без проблем сгорят днем.

15. Темный шоколад

Обратите внимание, что мы говорим только о горьком шоколаде, так как остальные виды этого лакомства не приносят особой пользы организму и их лучше исключить. А вот темный шоколад богат антиоксидантами и к тому же улучшает настроение. Но чтобы любовь к этому полезному продукту не отразилась на вашем весе, ешьте его на завтрак или в качестве перекуса между завтраком и обедом.