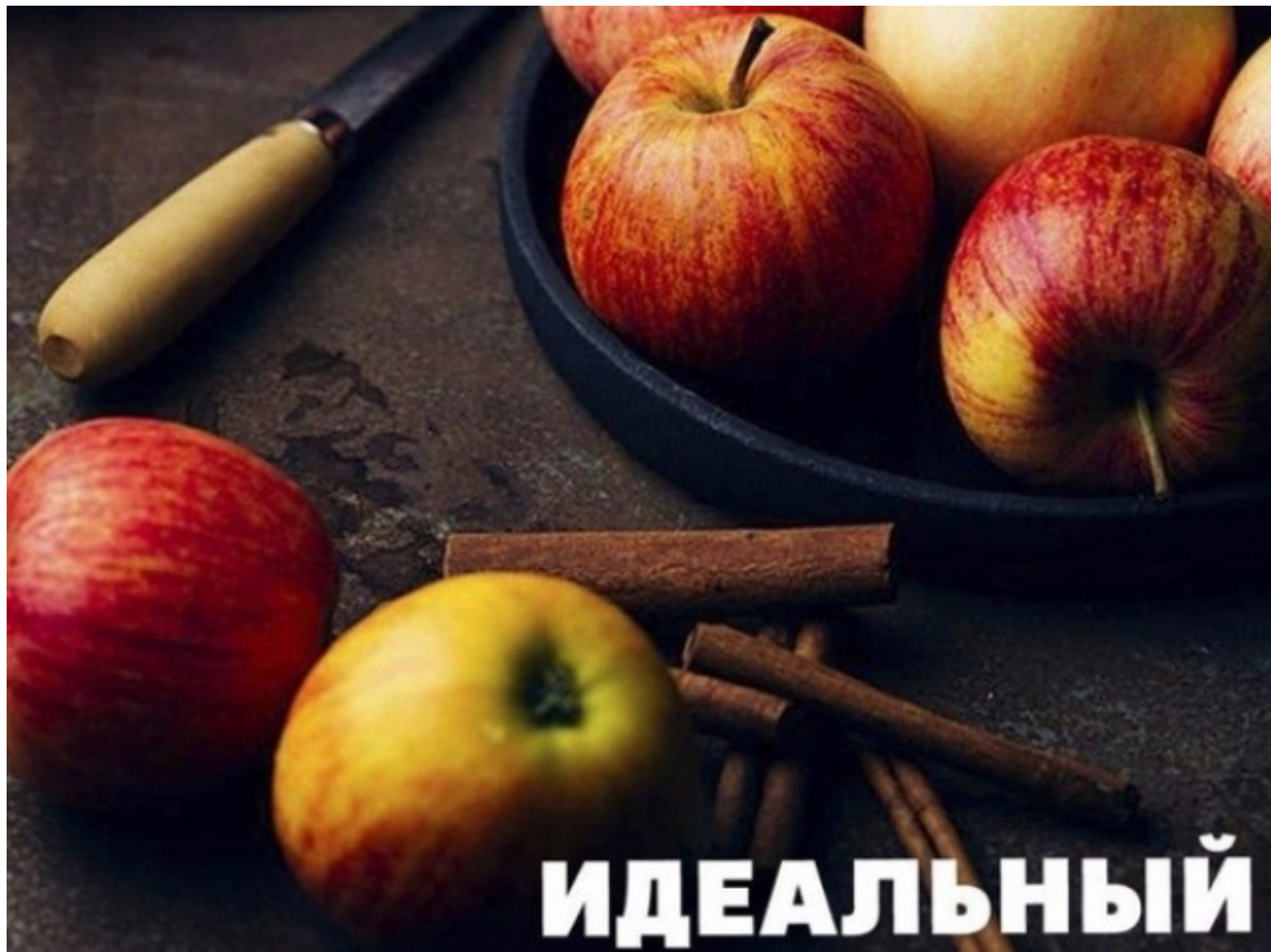


Идеальный перекус



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/idealnyj-perekus/>

Беспорядочные и вредные перекусы – это самые злейшие враги стройной фигуры. Нужно позабыть о постоянном распитии чая с пирожными, булочками, конфетами и бутербродами с колбасой.

Лучшие варианты для перекуса это:

1. Продукты, богатые белками и полезными жирами: орехи несмотря на то, что они отличаются значительной калорийностью, использовать их в качестве перекуса можно и нужно, горсть орехов (30 г) не приведёт к набору веса, зато избавит от голода и заставит мозг работать лучше; качественные сыры отличный источник белка, кальция и отлично утоляют голод.
2. Продукты, богатые растительной клетчаткой: фрукты малокалорийные, вкусные, в них много самых разнообразных витаминов, антиоксидантов и клетчатки, единственный, пожалуй, минус это содержание фруктозы, поэтому едим их в умеренном количестве. Если сравнивать сухофрукты со свежими фруктами, то предпочтение следует отдавать свежим.

Да, в сухофруктах много полезных веществ, но крайне высокое содержание сахаров. К тому же, их намного легче съесть больше, чем свежих плодов. Смузи ещё один прекрасный вариант здорового перекуса, но отдавайте предпочтение не фруктовым, а овощным или овошефруктовым смузи.

3. Продукты, богатые пробиотиками: натуральные не обезжиренные кисломолочные продукты (йогурт, творог, кефир) без подсластителей, сахара и ароматизаторов нормализуют пищеварение, богаты кальцием, белком и особенно витаминами А и D.

4. Всевозможные бутерброды из цельнозернового хлеба с овощами, зеленью, птицей/рыбой, сыром и другими полезными ингредиентами.

В течение дня у вас должно быть два лёгких перекуса: наилучшее время для первого перекуса спустя примерно 3 часа после завтрака, для второго за 2-3 часа до ужина. Именно такое расположение приемов пищи позволяет не чувствовать голод в течение дня, кроме того, вы не допустите снижения глюкозы в крови ниже нормы (состояние гипогликемии: усталость, слабость, раздражительность) и не будете переедать во время обеда и, главное, ужина.