

## Как прекратить есть по ночам



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-prekratit-est-po-nocham/>  
Диета диетой, но вам часто хочется есть ночью. Особенно, когда долго не спите или чувствуете, что не доели за ужином. И бороться нет сил. И вместо того, чтобы выпить стакан кефира, вы наедаетесь до отвала, посылая правильное питание к черту.

А что завтра?

Еда на ночь замучила вашу совесть, и вы решаете, что больше в такое позднее время объедаться не будете. С завтрашнего дня закроете рот на замок. Вот только помогает ли это? Или вы готовитесь стать борцом сумо, а не сбросить лишние кг? Ночное обжорство, причины которого (не все) я описала выше, сделает вас похожей на борца сумо. Впечатляет? Для этих спортсменов обильный поздний ужин необходимая диета, на которой они набирают вес. А вы? Почему вы наедаетесь перед сном? Об этом подробно ниже.

Спокойствие

Еда вас успокаивает, компенсирует негатив от неприятностей, стрессов, тяжести рабочего дня. Неужели вы не можете позволить себе маленькие слабости, ведь потрудились то сегодня на славу?

Утром вы с усилием, но предпочтете кашу пирожному. А вот вечером Уровень глюкозы снизился, очень хочется вкусняшек, а углеводная пища помогает снять стресс. Решите ли вы свои проблемы с помощью жирного торта? Ищите другой способ – займитесь спортом, примите ванную, прогуляйтесь.

#### Недобор калорий

Уже упоминала об этом. Остановлюсь на том, что условно все, что вы едите до двенадцати дня, ответственно за ваш организм, а после этого времени вы должны контролировать гастрономический процесс сами. Придерживайтесь золотой середины ешьте умеренно и регулярно. И не морите себя голодом днем, чтобы вечером не возникало дикого желания проглотить слоника.

#### Сова

Работа в ночь или элементарное бодрствование по какой-либо причине вызывает необходимость есть ночью. Ведь днем вы спите. В данном случае рекомендую ужинать в десять – одиннадцать вечера, не оттягивая данную процедуру до появления острого чувства голода. В два – три желудок засыпает, даже если мозг активно работает.

#### Ночное обжорство: что делать

Напомню тем, кто любит объедаться ночью, что в это время суток организм должен отдыхать. А вы его нагружаете запуском процесса пищеварения. Желудок не перерабатывает калорийную пищу, и она укладывается на «нужное» место в жиры на талии, боках, бедрах.

Кроме того, ночные бдения над едой вредны тем, что после десяти вечера «стоп-сигнал», говорящий организму о сытости, ослабевает, а после полуночи вообще молчит. Вы можете съесть ночью целую курицу, и вам будет казаться, что вы не наелись.

И чем чаще наедаться перед сном, тем труднее «услышать» голос организма, который просто умоляет вас остановиться. А так можно вообще потерять контакт с собой.

Поэтому планируйте меню! И отучайте себя от еды перед сном. Делайте перекусы (если вы на моем питании, то знаете, что к чему, если нет, то перекусывать можно фруктами и хлебцами/мюсли до четырех дня, позже – только овощи и молочка). Откажитесь от ночного баловства, чтобы это стало нормой.

Всегда чистите зубы после ужина. Это психологический прием, намекающий на то, что рот должен оставаться закрытым до утра. Острое чувство ночного голода можно притупить стаканом воды. Если одного не хватит, пейте больше.

По возможности, ложитесь раньше. Так вас не будут мучить раздумья, заглянуть в холодильник или нет. Недосыпание, кстати, тоже является причиной набора веса.

#### Есть ли у вас склонность к ночному обжорству

Вот несколько причин ночного обжорства

- нерегулярные завтраки;
- отсутствие желания есть по утрам;
- ощущение вины во время поглощения пищи в позднее время;
- ночные подъемы от голода, бессонница из-за наличия торта или бутерброда в холодильнике.

Если хотя бы одна из них есть у вас, пересмотрите свой рацион. Лишнего веса нет? Прекрасно. Он и не появится, если перестроить питание. Если уж есть, и вы не в силах справиться с проблемой, обращайтесь, жду!