

Нездоровые перекусы 7 советов, как их ограничить



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nezdorovye-perekusy-7-sovetov-kak-ih-ogranichit/>

К сожалению, многие современные исследования доказывают, что люди стали есть все больше нездоровых закусок. Многие предпочитают чипсы, сладкие палочки, шоколадные батончики и другие сладости. Несмотря на то, что практически все знают о вреде этих продуктов и влиянии их на полноту. Искушение очень часто настолько велико, что люди не способны себя сдерживать. Как справиться с проблемой перекусывания между приемами пищи? Вот несколько ценных советов.

1. Прекратите ночные походы к холодильнику.

Ночные перекусы это вредно, и об этом знают, наверное, все. Однако мало кто из ночных сладкоежек знает, что от пищи, которая была съедена после 20.00, поправляются в два раза больше. Американские ученые провели исследования, из которых следует, что поедание одной порции чипсов днем, оставляет в организме в два раза меньше калорий, чем

употребление такого же количества поздно ночью.

2. Избегайте покупок чипс и сладостей.

Трудно устоять от соблазна, если пакет чипсов лежит на полке в кухне. Но, чтобы он там оказался, его нужно сначала купить. Занимаясь покупками, как можно дальше обходите ряды с чипсами и сладостями. Покупки необходимо всегда делать после принятия пищи. Если вы будете голодны, есть опасность подвергнуться серьезным соблазнам. Если же вам нужно купить чипсы, выбирайте обычные, а не ароматизированные. Иногда бывает, что искушение сильнее, и вы не можете с ним справиться. Если вам нужно купить пачку чипсов, то не позволяйте обмануть себя всякой гадостью. Ароматизированные чипсы содержат гораздо больше вредных веществ и соли, чем обычные. Избыток соли приводит к удержанию воды в организме, гипертонии, заболеваниям сердца, почек и костей. В этом случае выберите «меньшее зло».

3. «Энергетические» батончики вовсе не являются энергетическими.

Часто по телевизору вы видите рекламу, в которой с помощью того или иного продукта актер обеспечивает себя энергией на весь день, избавляясь от чувства голода. Это неправда! Ни один батончик не заменит полноценного приема пищи, а такие полезные ингредиенты как орехи, кунжут и овсяные хлопья содержатся в нем в ничтожных количествах. Чувство сытости после употребления батончика всего лишь иллюзия, которая проходит через несколько минут.

4. Найдите низкокалорийные заменители.

На полках магазинов появляется все больше и больше замен нормальным продуктам. Если вы любите что-то жевать, то вместо вредных картофельных чипсов выбирайте себе более безопасные заменители, сделанные из яблок или других продуктов. Такие закуски тоже можно жевать, но это не будет настолько вредно. Вместо того чтобы злоупотреблять конфетами или шоколадом, покупайте орехи и сухофрукты, свежие фрукты.

5. Не ешьте перед компьютером и телевизором.

Очень быстро, после появления телевизора, стереотипным представлением об идеальном отдыхе стало нахождение на диване и поглощение хрустящих сладостей. Если такие моменты бывают редко, то это нормально. Намного хуже если питание перед компьютером или телевизором стало вашей пагубной привычкой. В такие моменты человек не совсем в состоянии себя контролировать. Он даже не обращает внимания на то, что съедает в несколько раз больше, чем ему требуется. Если вам настолько необходимо чем-то занять руки во время вечернего сеанса, то держите в них бутылку с водой. Вода прекрасно утоляет жажду и убивает аппетит.

6. Фаст-фуд нужно обходить подальше.

Блюда, предлагаемые в ресторанах быстрого питания, содержат огромное количество калорий, соли, жира и холестерина. Хотя бары быстрого обслуживания являются привлекательными, потому что вы можете поесть там дешево, быстро и вкусно, но, такая еда не способна хорошо повлиять на вашу фигуру. Кроме того, неужели вам действительно так нравится шаблонная еда? Не стоит забывать и о хитрых маркетинговых ходах. Может облегченная «Кока-кола» и не содержит сахара, но в ней есть подсластители, которые тоже не пойдут на пользу вашему здоровью.

7. Опасные походы в кино.

Возможно, вы и не знаете, что многие компании больше зарабатывают не на демонстрации фильма, а на продаже очень соленого попкорна и газированных напитков. Конечно, иногда выбраться из дома и пройтись в кино достаточно хорошая идея? Но обязательно ли там покупать огромное ведро с попкорном и литровой бутылкой сладкой воды? Прежде чем вы встанете в очередь за этими «деликатесами», посмотрите на свой живот и задумайтесь над тем, нужно ли туда пихать подобные вещи? Откажитесь от обжорства в кино. Если вам не хватает мотивации, подумайте о цене, которую платите. Сначала деньгами, а потом своим здоровьем.