

Завтрак, обед, ужин



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zavtrak-obed-uzhin/>

Завтрак

Считается, что это самый важный прием пищи, отказываться от которого не стоит ни в коем случае. Завтрак – это заряд бодрости для организма, позволяющий получить запас сил до обеда. Если с утра не позавтракать, может наступить быстрая утомляемость, сонливость, снижение работоспособности и производительности труда. Если вы хотите похудеть, то отказаться от завтрака – худший для этого способ. Ведь пока вы не поедите, организм не «включится», обмен веществ продолжит оставаться на «ночном» уровне, и вы в итоге сожжете гораздо меньше калорий. Так как же приучить себя к ежедневному правильному завтраку? Лучше всего начинать день с хорошей утренней гимнастики. После активных физических упражнений ваш организм сам даст вам понять, что пора подкрепиться. Не переживайте насчет калорийности утренней пищи: завтрак никогда не отложится в виде жира, и вы сожжете эти калории еще до середины дня.

Обед

Этот прием пищи должен быть настолько сытным, чтобы за ужином у вас не возникло желания «опустошить» весь холодильник. Опытным путем было вычислено, что в обед

организм должен получать около 35-40% всей дневной нормы калорий. При этом он должен быть разнообразным и обязательно содержать горячие блюда. Ни в коем случае не переешьте за обедом. Во-первых, излишки калорий вы уже не успеете переварить до конца дня, а во-вторых, ваша работоспособность резко упадет, так как организму придется тратить все силы на то, чтобы справиться с такой пищевой «атакой». Помните поговорку: «Переел – значит отравился».

Ужин

Есть мнение, что его вообще нужно «отдать врагу». Но если вы когда-нибудь пробовали заснуть на голодный желудок, то знаете, что это не так уж просто. Особенно если раньше вы себе не отказывали в хорошем ужине. Не получив свою «дозу» калорий, организм всю ночь будет ощущать себя «обделенным», сон будет беспокойным, сопровождаться кошмарами и пробуждениями. И в конце концов вы окажетесь среди ночи возле холодильника. Поэтому не откажите себе в легком ужине.

Подавить чувство голода можно и без лишних калорий, обманув организм при помощи большого количества клетчатки. Идеальный вариант для ужина – это овощи и белковая пища. Это не позволит вам поправиться и принесет только пользу для здоровья. Наилучшее время для ужина – это 17-19 часов. Либо же воспользуйтесь правилом – между завтраком и ужином должно пройти около 10 часов.