

Правильный ужин: как и что есть вечером, чтобы похудеть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnyj-uzhin-kak-i-cto-est-vecherom-ctoby-pohudet/>

Ужин – важная часть рациона и мы не советуем отказываться от него, даже в попытке похудеть. Просто давай ужинать "правильно".

Ужин для похудения: основные правила

Для начала запомни: если на протяжении дня организм получает необходимое количество пищи и полезных веществ, то к ужину у человека не появляется зверского аппетита. Ты будешь голодной, но не настолько, чтобы сметать все, что видишь в холодильнике.

Ужин должен быть за 2-3 часа до сна. Так, если вы ложитесь спать в 22:00, то ужинать вам нужно не позже чем в 19:00. Это поспособствует лучшему усвоению пищи и не нагрузит желудочно-кишечный тракт.

К вечеру обмен веществ в организме замедляется, необходимо отказаться от тяжелой пищи. Идеальным вариантом для ужина будет мясо с овощами, яйца или нежирная рыба. Жирные сорта мяса следует убрать из рациона, а на замену использовать диетическое мясо курицы, индейки и кролика. Могут использоваться морепродукты.

Ужин и обед для похудения должен включать в себя большое количество овощей для оптимального насыщения организма клетчаткой, в то же время калорий в них немного. Полезными будут морская капуста, морковь, сельдерей, имбирь и зелень в различных видах.

Всеми известное мнение о том, что на ужин лучше скушать яблочко, ошибочно, потому что яблоко только распаляет чувство голода. Фрукты – это те же углеводы, поэтому их лучше заменить овощами.

Утолить незначительный голод перед сном поможет кефир или йогурт без сахара.