

## Правильный ужин



«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу» – эту поговорку каждый знает с детства.

Но есть ли возможность не кормить врага, а съесть свой ужин самому и при этом не пострадать? Рассказывает Юлия Чехонина, кандидат медицинских наук, сотрудник Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН, эксперт-диетолог телепроекта «Подари себе жизнь».

### Соблюдаем режим

Прием пищи непосредственно перед сном портит и фигуру, и здоровье – потребленные калории запасаются в жировых клетках, поскольку потратить их не успеваешь. Поэтому **оптимальное время** для вечерней трапезы рассчитывается в зависимости от времени отхода ко сну.

### *Азбука здорового питания*

20 несложных фактов о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для здоровья и хорошего самочувствия.

«По рекомендациям специалистов Клиники института питания принято считать, что идеальное время для ужина – за три-четыре часа до сна, – объясняет Чехонина. – То есть, **за три часа до сна** человек должен встать из-за стола, причем не испытывать при этом ощущения тяжести в желудке после еды».

### Едим после шести

Правило, предписывающее для контроля веса не есть после шести часов вечера, верно только для людей, ложащихся спать в девять-десять часов. Но многие приходят с работы довольно поздно и ложатся не раньше полуночи. При попытках все-таки не есть после шести в таком режиме бывают два вида последствий.

**Вариант первый:** стараетесь не есть после шести, но не хватает силы воли дотянуть до полуночи. Когда пищевой режим нарушается, человек испытывает ненужный голод и более расположен к тому, чтобы сорваться и набить живот перед сном. В результате – **переедание**.

Гораздо лучше при необходимости лечь спать около полуночи поужинать в восемь вечера. А прямо перед сном, если хочется, съесть что-нибудь низкокалорийное. Например, выпить кефира однопроцентной жирности.

**Вариант второй:** выдерживаете режим, либо не ужинаете, вернувшись поздно домой, и ложитесь спать совсем без вечерней еды. Это тоже неправильно – легкий ужин необходим, поскольку в противном случае организм привыкает к нерегулярному питанию и начинает **запасать все излишки**.

### **Что едим**

К здоровому стройному телу ведет путь сбалансированного питания. Остаться без ужина ничем не лучше, чем плотно наесть на ночь – и то, и другое нарушает баланс дневного рациона.

Углеводы – основной источник энергии – активно расходуются в первой половине дня. Ночью же излишки трансформируются в жировые запасы. Поэтому основная часть углеводов из дневного рациона должна приходиться на завтрак и обед.

Вечером лучше ограничиться **легким белковым блюдом с добавлением клетчатки** для лучшего пищеварения.

### **Выбираем еду**

Тяжелая, жареная, жирная, слишком обильная пища совершенно не годится для ужина. Иногда кажется, что выбора нет – ведь ужинаем мы вечером, после работы, когда нет ни сил, ни времени на приготовление каких-то сложных блюд.

Однако можно приготовить ужин одновременно и быстрый, и здоровый. «Что делать? Подойти к полке с рыбными консервами, и выбрать какой-то вид консервов, где рыба приготовлена в собственном соку, – приводит пример Чехонина. – Не в масле, а в собственном соку или в томатном соусе».

Есть одну только рыбу совсем не обязательно. Можно добавить легкий гарнир из отварных овощных смесей, например, цветной капусты. Привычные гарниры из круп или картофеля для человека с небольшими энергозатратами излишни.

### **Уточняем меню**

Для людей, расходующих в течение дня **разное количество энергии**, требуется и ужин разной питательной ценности.

«Если у человека невысокая степень активности, если это офисный работник, занимающийся в основном умственным трудом, то в тарелке должно обязательно лежать белковое блюдо – либо рыба, либо курица, либо говядина, либо блюдо из творога, – рассказывает диетолог. – Главное, чтобы белковое блюдо не было жареным, чтобы пища не была тяжелой на ночь. И какой-то овощной гарнир. Это **идеальный вариант** легкого ужина».

Для тех, кто за день потратил **много энергии**, занимаясь тяжелым физическим трудом, ужин должен быть более питательным.

«Если у человека повышенные физические нагрузки, часть тарелки можно заполнить углеводным гарниром: из картофеля или круп, – объясняет эксперт. – Это может быть какая-то каша: гречневая, например, или рисовая, или макаронные изделия».

### **О чем надо помнить**

За ужин лучше всего садиться за три-четыре часа перед сном, и не есть тяжелую жареную пищу. Вечером необходимо съесть белковое блюдо, а углеводный гарнир людям со невысоким уровнем физической активности лучше оставить на завтрак.