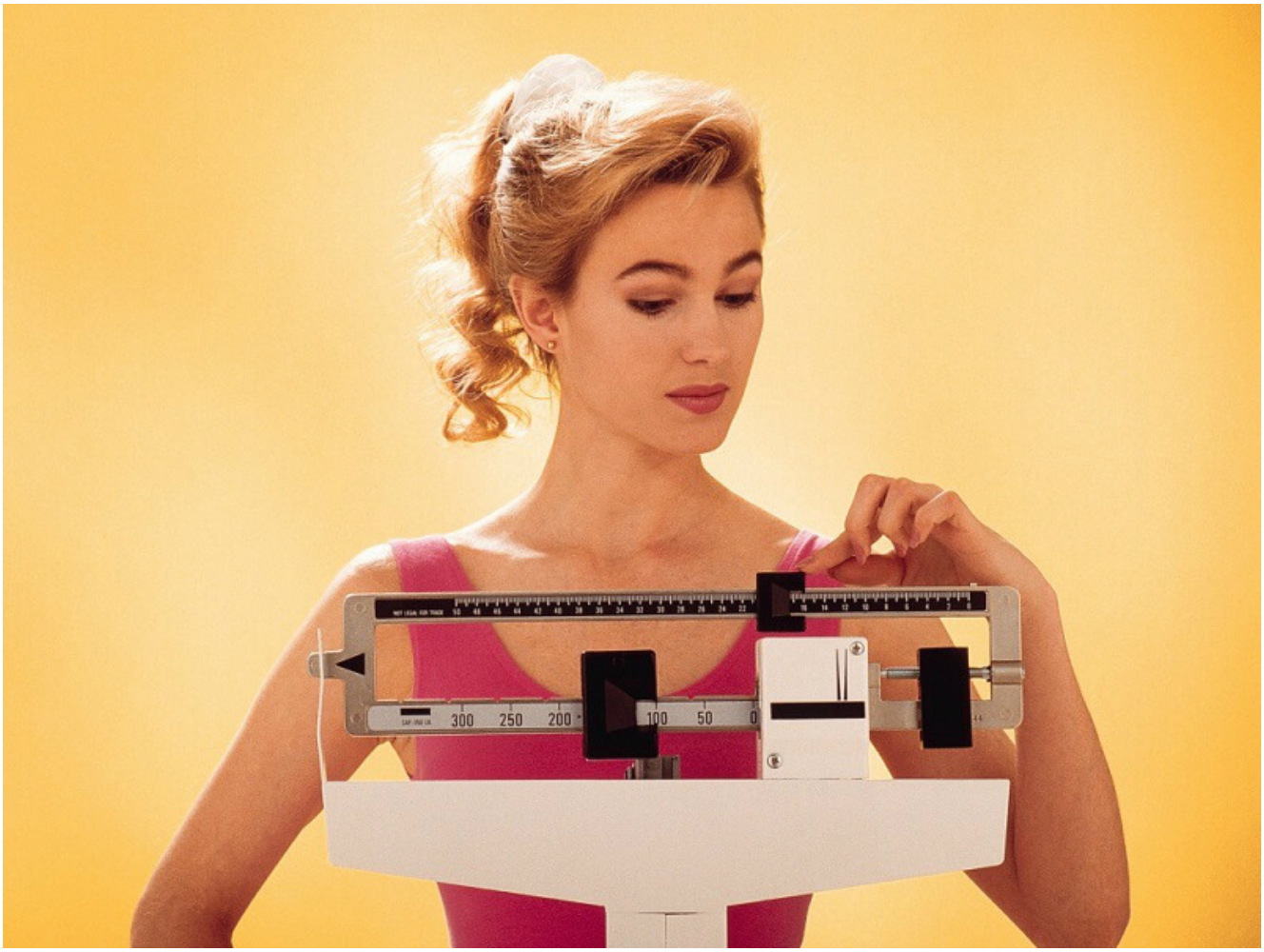
Час і продукти

А ви знали, що час вживання певних продуктів визначає, корисні вони, чи ні!

Зізнайтеся, чи завжди ви звертаєте увагу на час, коли відправляєте в рот черговий шматок яблука, банана або жменю сухофруктів? «Навіщо, адже це корисний перекус !» – резонно помітите ви. На ділі все не так просто.



Навіть самий корисний продукт , з'їдений не в той час доби, може завдати неприємностей. Тяжкість в шлунку, дискомфорт, здуття, кольки. Такі розлади травлення нерідко призводять до порушення обміну речовин.

Ми розкажемо, в який час доби краще вживати ті чи інші продукти. Так ви зможете уникнути неприємних для організму наслідків і отримати більше користі з їжі.

Сир



Натуральне джерело кальцію, магнію, білка, вітамінів. Обов’язковий продукт для нормальної життєдіяльності. Сир прискорює метаболізм і досить швидко засвоюється, тому ранок не найкращий час для цього продукту.

Незабаром ви знову відчуєте голод. Ідеальний час для сиру – полуденок. Після такого перекусу за вечерею навряд чи багато з’їсте. На ніч сир краще не їсти, щоб уникнути здуття.

Твердий сир



Не менш корисний, ніж сир, але набагато більш жирний і калорійний продукт. Бутерброд з цільнозернового хліба з декількома скибочками сиру краще з’їсти на сніданок.

Яблука



Яблука багаті на пектин, який сприяє здоровій роботі кишечника і виведенню токсинів. Кращий час для продукту – ранок і перша половина дня.

Здорово, якщо ви з’їсте соковите яблуко за 15 хвилин до або 15 хвилин після рясного обіду: їжа перетравиться швидше. Свіже яблуко, з’їдене на ніч, може викликати підвищену кислотність і дискомфорт в шлунку. Виняток – запечені яблука .

Банани



Банани містять багато цукру і крохмалю, але при цьому багаті калієм, магнієм і іншими корисними речовинами. Досить поживний і калорійний продукт. Тому якщо ваша мета – скинути вагу, їжте банани в першій половині дня. Крім того, через високий вміст магнію з’їдений на голодний шлунок банан може викликати діарею.

Салат зі свіжих овочів



В овочах багато клітковини, яка м’яко очищає кишечник, нормалізує мікрофлору і сприяє схудненню. Переварити волокнисту їжу організму простіше в першій половині дня, у вечірній час велика кількість грубої клітковини може призвести до запорів, здуття і навіть запалення. Для вечері краще підійдуть овочі тушковані або приготовані на пару.

Волоські горіхи



Безцінний для здоров’я продукт: підтримує серцево-судинну систему, покращує роботу мозку, впливає на роботу печінки і підшлункової залози. Горіхами корисніше за все перекушувати під час полудня і незадовго до вечері. З огляду на високу калорійність горіхів обмежтеся 3-4 ядрами.

Курага та інжир



Корисні для правильної роботи мозку і серця. Значно прискорюють травлення, тому найкраще перекушувати сухофруктами в першій половині дня. З’їдені ввечері, вони можуть викликати підвищене газоутворення і діарею.

Авокадо



Жирний, калорійний, але шалено корисний плід. Заповнює запаси ненасичених жирних кислот, вітамінів А і Е. 1 авокадо раз в 2 дня (або по половинці кожен день) – ефективна профілактика онкології. Їжте на сніданок або полуденок. Увечері утримайтеся, щоб не переборщити з калоріями.

Шоколад



Натуральний чорний шоколад з вмістом какао не менше 80% давно реабілітований дієтологами. Продукт відносять до корисної альтернативи солодощів. 3 кубика за один перекус до чаю або кави – норма, яку не варто перевищувати, якщо бережете фігуру.

Кращий час – перша половина дня, після обіду допоможе підбадьоритися не гірше кави. Увечері утримайтеся від шоколаду, щоб не порушити сон.

Кефір



Унікальний дієтичний продукт, доречний в будь-який час доби ! У першій половині дня тонізує нервову систему, нормалізує обмін речовин, запускає травний процес. Увечері кефір нормалізує мікрофлору кишечника, сприяє міцному сну, зменшує апетит.

Харчуйтеся помірно, будьте здорові і стрункі! А якщо стаття вам сподобалася, будь ласка, не забудьте поділитися нею з друзями.

Джерело: tintelekt.com