

Почему ужин нужно отдать врагу?

Известная поговорка разъясняет, что нам сделать с завтраком, как поступить с обедом и кому отдать ужин. Но многие ли знают, почему так надо делать? На самом деле все довольно просто, но в тоже время и сложно.

Начнем с первого. Завтрак нужно съесть самому, но утром у многих нет аппетита. Как же можно есть, если не хочется? Действительно, есть против своей воли очень тяжело. Вот если бы все люди не ужинали после 18.00, тогда бы и завтрак съедали целиком с превеликим удовольствием. Конечно, наевшись перед сном до отвала, наутро имеем бледный вид и полное отсутствие аппетита.

А ведь организму необходимо пополнять энергозатраты, которые возникают в течение дня, на работе. Организм в больших количествах расходует не только калории, но и массу микроэлементов и витаминов. Будете ли вы завтракать или нет, он все равно израсходует необходимое количество веществ, истощив кровь и взявшись за собственные органы. Таким образом, к обеду непозавтракавший человек попросту истощен, хотя на вид он может быть вполне упитанным или с лишним весом, что скорее всего.

К обеду уже разгорается дикий аппетит, и мы утоляем его полностью, съев что хотим и в неограниченном количестве. После такого обеда сразу тянет в сон. В кровь еще не поступили необходимые вещества, а чувство голода уже не мучает. Нервная система успокаивается после голодного стресса и стремиться к восстановлению, которым является сон.

Далее существует два сценария, в зависимости от распорядка дня или рабочего графика. Если человек ложится спать, то, проснувшись, ближе к вечеру опять не хочет есть. Он чувствует себя разбитым, впрочем, как и утром. Несколько часов человек приходит в себя и бодрствует до позднего вечера. А перед самым сном наедается, чтобы заснуть. Так повторяется каждый день.

В результате такого образа жизни, который ведут, к сожалению, большинство наших (и не только) граждан наступает ожирение, зашлаковывание и ослабление организма.

Статистика говорит о том, что инстинкт самосохранения слабее, чем пищевой инстинкт. Таким образом, чревоугодие становится если не смертным, то «присмертным» грехом.

Список заболеваний, связанных с несбалансированным питанием и смещением режима питания в сторону конца дня, огромный. Ведь когда мы ложимся спать, также ложатся спать все наши мышцы и органы, и пища уже не перерабатывается. Поэтому она вся превращается в жир, который распределяется не только по всему телу, но и вызывает ожирение даже внутренних органов.

Сегодня на западе, и даже у нас, лечат ожирение, удаляя часть желудка оперативным путем или имплантируя так называемый баллон в полость желудка, имитирующий сытость. Такие методы кажутся если не «дурацкими», то как минимум ужасными, однако они зачастую являются единственным путем спасти жизнь человеку с большим лишним весом.

А все начинается с малого – плотный ужин, отсутствие завтрака и чрезмерный обед. Стоит только сдвинуть график питания в здоровую сторону, и масса тела начнет приходить в норму. Ночью организм будет полностью восстанавливаться, а весь день продуктивно функционировать, при этом качество жизни и самочувствие улучшится в несколько раз.

Просто, если уж очень хочется вечером кушать, то можно поужинать чем-то легким, например, яблоком, натуральным йогуртом, яйцом всмятку, зелеными овощами, кусочком отварной рыбы или курицы. Или просто выпить стакан кефира или теплого молока. Но все равно это лучше всего делать за пару часов до сна. И самое главное – с хорошим настроением! Ведь даже самая полезная еда не пойдет на пользу, если ее съели с чувством долга и досады на несколько лишних калорий.

Так что не стоит забывать, что для нашего хорошего самочувствия, самое главное – это правильное питание и, конечно же, здоровый образ жизни!

Автор - **Ольга Кулакевич**

[Источник](#)