Как не есть по ночам?

Автор: Peribor
07.11.2009 01:14 -

Есть по ночам - вредно. Это известно всем. Всем известно, что ночная еда - это верный путь к лишнему весу. Но не все знают, почему же хочется есть ночью?
Существует несколько причин, вызывающих ночной аппетит.

Причина первая: нарушение режима питания.

Вполне логично предположить,что человек ест ночью, потому что не ест днем. То есть по каким-то причинам пропускает завтрак, обед и ужин. Вместо этого - слегка перекусывает. Ну а когда наступает ночь, и дневные заботы отступают, наконец-то появляется возможность перекусить. Например, съесть тарелку супа, половину торта или пару-другую бутербродов. И главное - ничто в этот момент не отвлекает и не беспокоит. Ни телефонные звонки, ни коллеги по работе, ни домочадцы. Ешь себе, наслаждайся!
Наесться в ночные часы можно так, что и завтрак не потребуется. А на обед и ужин времени как всегда не хватит. Но зато есть ночь… Так замыкается порочный круг.

Причина вторая: напряжение

Если человек не умеет снимать психическое напряжение, он начинает его “заедать”. Лучшее время для этого - ночь. И не важно, что спал. Напряжение все равно никуда не делось. Поэтому единственный способ избавиться от него хотя бы на время - перекусить.

Причина третья: безделье

Когда человеку нечем заняться, мысли его начинают крутиться вокруг еды. И ночью тоже.

Почему ночью есть вредно

Съеденное меньше чем за 2 часа до сна - это дополнительная нагрузка на печень, поджелудочную железу и другие органы пищеварения.
Если перед сном все-таки хочется перекусить, лучше съесть что-нибудь молочное или овощной салат с растительным маслом. А если ночью, вы обнаружите себя на кухне, ограничьтесь теплым чаем, молоком или кефиром.

Как избавиться от ночных походов на кухню

1. Необходимо наладить режим питания и в любом случае находить время для полноценной еды в течение дня.
2. Важно научиться расслабляться в течение дня, снимать напряжение с помощью музыки, общения, прогулок, домашних животных и пр.

3. Найти дело по душе и перестать думать все время о еде.