



УЖИН: казнить или помиловать?

ОДНИ ДИЕТОЛОГИ ПРИЗЫВАЮТ НАС ОТКАЗАТЬСЯ
ОТ ВЕЧЕРНЕЙ ТРАПЕЗЫ, ДРУГИЕ МИЛОСТИВО
РАЗРЕШАЮТ ЧРЕВОУГОДНИЧАТЬ НА НОЧЬ.
КТО ПРАВ?

МНЕНИЕ 1 Днем едим, ночью худеем

Чтобы избежать проблем со здоровьем и лишним весом, достаточно всего лишь отказаться от обильного ужина, считают некоторые диетологи. Попробуйте ограничить себя в еде хотя бы на день – придется очень не легко! А вот ночью мы даже не за-

мечаем 8–10-часового голода. Самой природой предусмотрено, что днем мы едим, а с наступлением сумерек голодаем. Между тем современный человек, как правило, почти ничего не ест по утрам, что-то перехватывает днем и наедается перед сном.

Чем плох поздний обильный ужин?

ОН УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ

Поздний обильный и богатый легкоусвояемыми углеводами ужин неблагоприятно влияет на эндокринную систему. Днем мы черпаем энергию из углеводов, а ночью она расходуется из жировых депо. В дневное время, когда человек ест, поджелудочная железа вырабаты-

вает инсулин, который помогает сжигать углеводы и сберегает жиры. А ночью гипофиз вырабатывает так называемый гормон роста, обеспечивающий сгорание жиров. Наш организм очень экономно расходует жировые запасы. После позднего ужина вырабатывается много инсулина, который как бы сообщает гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить в ночное время драгоценные жировые запасы. В результате гипофиз не вырабатывает достаточного количества гормона роста. И беда не только в том, что ночью мы не похудеем, как замыслила природа. У гормона роста много других функций. Рецепторы к нему имеют практически все клетки нашего организма, и если ночью гормона роста вырабатывается мало, страдают все органы и системы. А главное – при этом организм ускоренно стареет. После 35 лет выработка этого гормона постепенно уменьшается, а поздний ужин дополнительно уменьшает ее, резко ускоряя естественный процесс старения.

ОН МЕШАЕТ НАМ ПОХУДЕТЬ

Активная выработка инсулина вечером и ночью во много раз опаснее дневной. Недаром говорят, что одна



СКОЛЬКО МОЖНО СБРОСИТЬ ЗА НОЧЬ?

Во сне энергия тратится на так называемый основной обмен – минимум, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма. У мужчин это 1 ккал, а у женщин –	0,9 ккал на 1 кг массы тела в час. Получается, что за 8 часов сна мужчина весом 90 кг может израсходовать 720 ккал и потерять 80 г жира (в 1 г жира – 9 ккал). А за месяц он	похудеет на 2,4 кг! Выходит, что только за счет отказа от поздней еды можно достичь результата, которого обычно добиваются с помощью изнуряющих диет и физических нагрузок.
--	--	---

и та же пища, съеденная за ужином, гораздо жирнее, чем в первой половине дня. Когда мы плотно обедаем, поступившие с пищей углеводы, в том числе и глюкоза, быстро расходуются на энергетические нужды, обеспечивая возможность активно трудиться, двигаться, мыслить... Но ночью мышцы практически не работают, они расслаблены, много глюкозы организму не требуется, поэтому инсулин направляет ее в печень и способствует превращению в гликоген и жир.

ОН НЕ ДАЕТ УСНУТЬ

Поздний обильный ужин провоцирует стойкое нарушение сна. А от хронической бессонницы полнеют еще быстрее, чем от избыточного питания. Причина – опять же в эндокринных расстройствах: нарушается работа шишковидной железы (эпифиза), которая вырабатывает гормон мелатонин и регулирует ритмы сна и бодрствования. Образуется порочный круг: поздний ужин нарушает выработку мелатонина, а недостаточная выработка мелатонина нарушает сон. Как бороться с вечерним искушением? Прежде всего постараться в течение дня питаться часто и небольшими порциями. Но главное – настройте себя на ранний и легкий ужин. Предположим, вы вернулись домой в 7 вечера и ляжете спать в 11. Эти 4 часа – критические: от того, как вы их проведете, зависит ваше здоровье. Сначала снимите стресс – примите душ. На ужин можно съесть, например, кусок отварной рыбы и салат из свежих овощей. Если никак не можете совладать с аппетитом, обманите его небольшим кусочком отварного мяса, птицы, рыбы и ломтиком лимона. Зато утром вы проснетесь с хорошим аппетитом и плотно позавтракаете. Ранний ужин задаст правильный тон следующему дню. >>

ПОРТРЕТ НОЧНОГО ЕДОКА

Трапеза перед сном – это расплата за неправильно прожитый день. Мы постоянно испытываем массу отрицательных эмоций и перегрузок, не всегда их замечая. Гормоны стресса, прежде всего кортизол, поддерживают нашу деловую активность и помогают забыть о еде. Но когда приходишь домой, хочется снять напряжение, пообщаться с семьей и получить

удовольствие – хорошо поесть. Замечали, к какой пище тянет вечером? К сладкой и жирной – именно она приносит максимум удовольствия, поднимает настроение. Такая еда содержит мало клетчатки, поэтому углеводы из нее быстро всасываются в кровь, давая желанное чувство наслаждения. Избыток инсулина, образующийся в ответ на быстрое и интенсивное

насыщение крови глюкозой, также способствует образованию в центрах удовольствия мозга гормона радости – серотонина. На протяжении 15–20 минут после съеденного куска торта мы испытываем очень приятные ощущения. Но затем выработка серотонина уменьшается, особенно у людей, склонных к депрессии, и настроение портится до следующего приема сладкого.



>> МНЕНИЕ 2

Без ужина жизнь немила

Если идея о светлом будущем родной, любимой, единственной фигуры недостаточно вдохновляет на сверхусилие, стоит ли мучить себя? Суровое самоистязание – не лучший способ похудения, считают психологи. Конечно, полезно избегать плотного позднего ужина. Вам это удастся? Замечательно! Но далеко не каждому придется по вкусу подобный режим. Одно дело, если человек рано возвращается с работы домой и рано ложится спать – у него есть шансы стать истинным праведником от диетологии. Такой счастливчик рано встает, рано завтракает и так далее. Весь распорядок дня идеально вписывается в идеальную схему вечернего голодания. Но если ваши вечера протекают

бурно и день фактически заканчивается около полуночи, весьма непросто будет лишить себя достойного ужина.

ЗАВТРАК ПРОТИВ УЖИНА

Так уж мы устроены, что есть особенно хочется именно вечером.

Львы – ночные едоки, люди – вечерние. Обмен веществ в организме человека протекает фазно. В первой половине дня мы легче расходует энергию, а во второй – накапливаем. Потому отказ от ужина переносится гораздо тяжелее, чем пропущенный завтрак. Безусловно, полезно есть в течение дня. Помимо общей пользы такой режим питания помогает снизить вечерний аппетит. Но! Утром (если

ПОСЛЕ ШЕСТИ КУСОК В РОТ НЕ КЛАДИ

А гастроэнтерологи против! Такая диета может привести к застою желчи и образованию камней у предрасположенных к этому недугу женщин. Слишком

длинные перерывы между приемами пищи (особенно ночной, когда пищеварительный тракт «отдыхает» более 12 часов) приводят к застою желчи

в желчном пузыре. Ведь она выделяется из него, только когда в желудок попадает еда. А застой желчи – одна из причин, провоцирующих камнеобразование.

накануне вечером вы пошли на поводу у чувства голода и утолили его) есть не очень хочется; на работе, как правило, не до еды (во всяком случае здоровой и полноценной), а вечером бок о бок с любимыми домочадцами и полным холодильником почти невозможно удержаться от поглощения домашних разносолов или магазинных полуфабрикатов. Они так славно дополняют вечернюю беседу, когда можно поделиться новостями, посоветоваться, почувствовать себя полноценным членом семьи... Таким образом мы утоляем психологический голод, не говоря уже о том, что аппетит, на который в течение рабочего дня некогда было обратить внимание, в соседстве с плитой и холодильником тоже настойчиво требует удовлетворения. А как быть, если позвали в гости или в ресторан? Отказывать в желанном удовольствии себе и сбивать с толку окружающих, которым будет неловко орудовать ножом и вилкой в компании голодающего?

ЖИРНО НЕ БУДЕТ

Ужин – это не грех даже для тех, кто пытается возложить все, что только возможно, на алтарь похудения. Ис-

следования показывают: обильный, но маложирный ужин дает практически такой же эффект, как полное отсутствие вечерней трапезы. Да, действительно, вечером после тяжелого дня тянет на сладкое и жирное. Во-первых, это живая энергия, запасы которой мы растратили за день и теперь нам не терпится их восполнить! А во-вторых, мы, как и наши далекие предки, празднуем в душе такую удачную находку, как достойная порция пищи. С той лишь разницей, что предкам подобные находки давались изнурительным трудом и опасной охотой, а нам нужно лишь открыть холодильник, в крайнем случае забежать в магазин. Если относиться к вечерней еде просто, как к компенсации потраченной за день энергии, а не как к утешительному призу или страшной мести самому себе за невыполненные задачи, то вполне можно позволить себе вечерний и даже ночной перекус. Конечно, яблоко вряд ли удовлетворит сумеречный голод, зато бутерброд с сыром (без масла) сделает это великолепно. Подойдет и нежирный творог (без сметаны), и даже каша, которую маслом в данной ситуации лучше не портить. ■

ТАК УЖ МЫ УСТРОЕНЫ,
ЧТО ЕСТЬ ОСОБЕННО ХОЧЕТСЯ ИМЕННО ВЕЧЕРОМ.



ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 ОТ HERBALIFE УЖИН, КОТОРЫЙ ВАМ НУЖЕН¹

- ➔ Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания*
- ➔ Содержит специальный ингредиент, который способствует полноценному сну**
- ➔ Инновационная формула***
- ➔ Вечерняя еда без лишних калорий*
- ➔ Насыщает без чувства тяжести*
- ➔ Полезная альтернатива несбалансированному плотному ужину и вечерним перекусам
- ➔ 1 продукт = 2 использования: ужин или легкий вечерний перекус

¹Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H.M., Strain G.W., Makris A., Reeves R.S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологов: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // J Am Diet Assoc. 2009;109

*на основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта

** в составе коктейля содержится L-триптофан, который может сократить время засыпания - эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна - и также может положительно влиять на качество сна: Silber, B. Y., & Schmitt, J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста с триптофаном на когнитивные способности человека, настроение и сон (Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep) // Neurosci Biobehav Rev. 34(3). С. 387-407. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.08.005; Markus, C. R., Jonkman, L. M., Lammers, J. H., Deutz, N. E., Messer, M. H., & Rigtering, N. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention) // Am J Clin Nutr. 81(5). С. 1026-1033.

*** в линейке продукции Herbalife

Подробности на evening-shake.info

Реклама