

Τι πρέπει να ΜΗΝ τρώτε μετά τις 10 το βράδυ

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τετάρτη, 15 Ιανουάριος 2020 03:39



Κανονικά, το βραδινό κυρίως γεύμα δεν πρέπει να γίνεται μετά τις 8:30 το βράδυ, αλλά οι (κακές) συνήθειες των Ελλήνων έχουν ως ένα από τα χαρακτηριστικά τους να τρώμε βραδινό ακόμα και μετά τις 10:00-11:00 το βράδυ! Αυτό είναι μεγάλο διατροφικό λάθος.

Μετά τις 9:00 το βράδυ επιτρέπεται κανονικά μόνο ένα πολύ ελαφρύ σνακ και τίποτα παραπάνω! Βέβαια, αν η ώρα που πέφτετε για ύπνο είναι 1:00 και 2:00 τα ξημερώματα, είναι λογικό να έχετε πεινάσει αρκετά σε κάποια φάση μετά τις 10:00 το βράδυ.

Σε αυτή την περίπτωση, προσπαθήστε τουλάχιστον να αποφύγετε τις παρακάτω τροφές για λόγους που υπερβαίνουν τον προφανή: τις θερμίδες που παίρνετε χωρίς να δίνετε χρόνο στο σώμα σας να τις κάψει!...

Κόκκινο κρέας: Θέτει ολόκληρο το πεπτικό σας σύστημα σε “συναγερμό”. Η πέψη είναι αργή και “βαριά” με αποτέλεσμα να έχετε πολύ κακή ποιότητα ύπνου.

Τι πρέπει να ΜΗΝ τρώ τε μετά τις 10 το βράδυ

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa
Τετάρτη, 15 Ιανουάριος 2020 03:39

Λαχανικά: Μπορεί να είναι σούπερ υγιεινά, αλλά περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Αυτές καθυστερούν πάρα πολύ να “αφομοιωθούν” από το στομάχι και το έντερο γι' αυτό και θα σας χαλάσει πολύ τον ύπνο.

Επεξεργασμένα τρόφιμα: Ένα απλό παράδειγμα είναι τα πατατάκια. Όλες οι επεξεργασμένες τροφές έχουν υψηλές δοσολογίες γλουταμινικού νατρίου, το οποίο επίσης καθυστερεί την ώρα που σας παίρνει τελικά ο ύπνος.

Πίτσα-σουβλάκια κλπ: Τα πολύ λιπαρά φαγητά, εκτός από κιλά, θα σας φέρουν συνήθως και καούρα, καθώς ο οργανισμός προσπαθεί να ρίξει ρυθμούς όσο πλησιάζει η ώρα του ύπνου, αλλά εσείς... δεν τον αφήνετε με αυτά που τρώτε!

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή: iatropedia.gr

LAB
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΠΛΟΣ - ΒΙΟΧΗΜΙΚΟΣ
ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ
Εξειδικευμένος για Κλινική Μικροβιολογία και
Υποστηρίξεις Hospital of Coventry & Warwickshire
United Kingdom
Τηλ.: 2320 20320 - Κιν.: 6937 215 900 | Σωγαννάκης 2, Νέοσοι
email: thelabkaragounis@gmail.com

NANA
— HAIR
SALON