

Боретесь с лишним весом в менопаузу? Вам могут в этом помочь определённые продукты. Их важно есть вечером, перед тем, как вы пойдёте спать.

Творог. Лорен Манакер, магистр наук, сертифицированный диетолог, дипломированный диетолог, зарегистрированный диетолог из Чарльстона, отмечает, что творог богат казеиновым белком. Этот белок усваивается медленно и снабжает мышцы питательными веществами во время сна. Особенно важно это для женщин старше 40 лет, поскольку мышечная масса естественным образом с возрастом уменьшается.

Миндаль. Он нормализует уровень сахара в крови, улучшает состояние кишечника, помогает в похудении. Также это отличный источник магния, клетчатки, полезных жиров.

Кусочки индейки. В них мало килокалорий, и они являются идеальным перекусом на ночь. Постная индейка даёт высококачественный белок и триптофан. Триптофан способствует улучшению сна.



Shutterstock

Тёплое молоко. Оно содержит много казеинового белка, который переваривается медленно ночью. Ещё в молоке есть триптофан, который помогает расслабиться и легче заснуть.

Семена тыквы. Эти семена богаты витаминами и полезными жирами. Семечки тыквы – отличный источник цинка и белка.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.