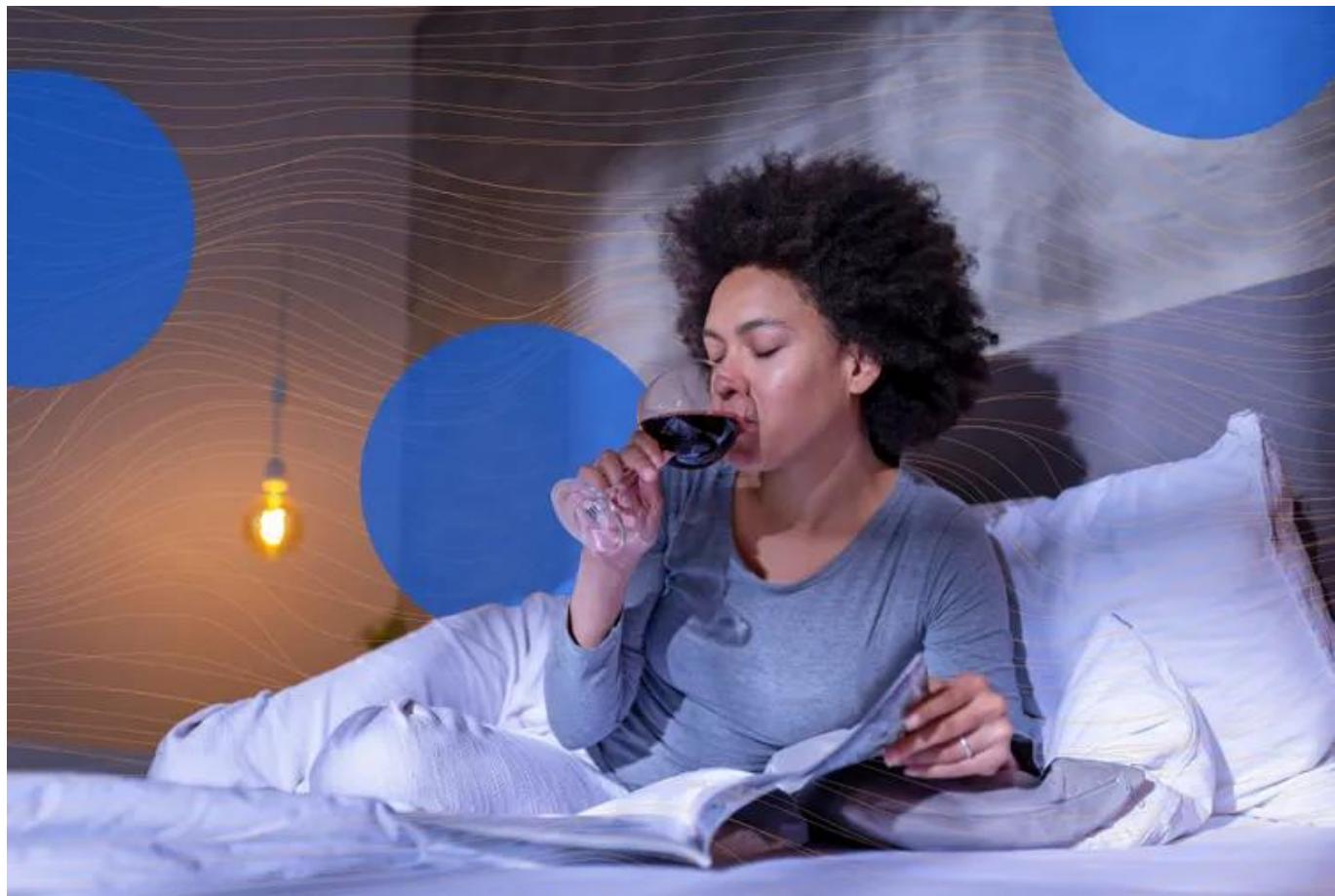


То, что вы едите перед сном, может повлиять на пищеварение. Вот от чего диетологи рекомендуют отказаться в вечернее время.

Продукты с высоким содержанием жиров. При склонности к запорам лучше избегать сыра, полуфабрикатов или еды на вынос перед сном. Такая еда замедляет пищеварение, что может привести потом к трудностям с дефекацией. То же самое касается ореховой пасты вечером.

Алкоголь. Он действует как мочегонное, снижая уровень гормона, который помогает почкам удерживать воду. Это может привести к лёгкому обезвоживанию, вызывающему более твёрдый и сухой стул. Кроме того, употребление спиртного может нарушить сон. Об этом предупредил Михаил Якубов, доктор медицинских наук, сертифицированный гастроэнтеролог Манхэттенской гастроэнтерологической клиники.

Очищенные зерновые. Белый хлеб, белые макароны, белый рис и десерты могут стать приятным перекусом перед сном, но не при запоре. Дело в том, что такие продукты замедляют пищеварение и прохождение пищи по организму.



Getty Images. EatingWell design

Закуски с высоким содержанием белка. Вместо протеиновых батончиков, печенья, крендельков, чипсов съешьте перед сном чиа-пудинг.

Молочные продукты. Йогурт, сыр, молоко способны вызвать запоры при чувствительности к лактозе или склонности к медленному пищеварению. В этих продуктах содержатся белки и жиры, которые дольше перевариваются, что может быть плохо при проблемах со стулом.

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