26 Ιουνίου 2016

Αδυνάτισμα: 5 ροφήματα πριν τον ύπνο που θα σε βοηθήσουν να χάσεις βάρος

Ο ποιοτικός ύπνος κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι άμεσα

συνδεδεμένος με τη διατήρηση του σωματικού βάρους.

Ο ύπνος εμπλέκεται στην ισορροπία μεταξύ της ποσότητας θερμίδων που καταναλώνουμε και της ποσότητας που χρησιμοποιούμε με τη δραστηριότητα και τον μεταβολισμό.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται λιγότερες από 6 και περισσότερες από 8 ώρες αυξάνουν το σωματικό βάρος και είναι πιθανόν να οδηγηθούν σε παχυσαρκία και διαβήτη.
Η κατανάλωση καφεΐνης και ζάχαρης πριν πέσετε στο κρεβάτι μπορεί επίσης να διαταράξουν τον ύπνο σας, σε αντίθεση με κάποια θρεπτικά συστατικά που μπορούν να σας βοηθήσουν να αναπληρώσετε τους μυς σας, να σταθεροποιήσετε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και να κάψετε λίπος.

Γάλα
Ένα ποτήρι γάλα (ζεστό ή κρύο) μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε ένα ήσυχο ύπνο χάρη στην τρυπτοφάνη και το ασβέστιο που περιέχει. Περισσότερος ύπνος τη νύχτα συνεπάγεται μικρότερη επιθυμία για φαγητό την επόμενη μέρα. Για τις γυναίκες που πηγαίνουν στο γυμναστήριο, η καζεΐνη, η πρωτεΐνη που περιέχεται στο γάλα, είναι σημαντική για την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας. Το αποτέλεσμα είναι πιο γρήγορος μεταβολισμός και ευκολότερη απώλεια βάρους.

Χυμός σταφυλιού
Ένα μικρό ποτήρι από 100% χυμό σταφυλιών πριν τον ύπνο μπορεί να σας βοηθήσει να κάψετε λίπος. Η έκκριση ινσουλίνης στη διάρκεια της νύχτας που προκαλείται από την κατανάλωση απλών υδατανθράκων, όπως αυτές του χυμού σταφυλιού, ρυθμίζει το βιολογικό ρολόι. Η ρεσβερατρόλη, το πολύτιμο αντιοξειδωτικό που περιέχεται στα σταφύλια, μετατρέπει τις θερμίδες σε καφέ λίπος που είναι το κλειδί για το αδυνάτισμα.

Χαμομήλι
Ένα φλιτζάνι ζεστό χαμομήλι αυξάνει τα επίπεδα γλυκίνης, του νευροδιαβιβαστή που χαλαρώνει τα νεύρα και δρα ως ήπιο ηρεμιστικό. Το χαμομήλι βοηθά επίσης στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, ενώ έχει συνδεθεί με τον έλεγχο της γλυκόζης και την απώλεια βάρους.

Κεφίρ

Τα φιλικά βακτήρια και η υψηλή θρεπτική του αξία βοηθούν στην πέψη και την απορρόφηση των βιταμινών και των μετάλλων από τον οργανισμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι το κεφίρ βελτιώνει τον ύπνο.
Πρωτεΐνες σόγιας

Οι πρωτεΐνες σόγιας σε μορφή γάλακτος ή σκόνης, περιέχουν υψηλά επίπεδα τρυπτοφάνης, η οποία παράγει μελατονίνη. Εκτός από τη συμβολή της στον ύπνο, η τρυπτοφάνη μειώνει επίσης τα επίπεδα κορτιζόλης, βοηθώντας στην καταπολέμηση του λίπους στην κοιλιά. Για καλύτερα αποτελέσματα, προσθέστε τη σκόνη σε ελληνικό γιαούρτι.

Πηγή: onlycy.com