

Приложение № 4

Лео Бокерия назвал мифом популярную пословицу об ужине



Фото: Александр Казаков

Российский кардиохирург, академик Лео Бокерия назвал мифом пословицу, призывающую «отдать ужин врагу».

В беседе с РЕН ТВ он рассказал, что каждый день в течение 45 лет, он просыпается в 5:45 утра и съедает на завтрак творог, а после идет на работу. Во время операций он не ест, а после их окончания может перекусить также творогом, фруктами или йогуртами. Однако по возвращении домой около 20:00 для него «начинается еда».

«На самом деле, когда вы наелись досыта с утра, пищеварительная система начинает работать как доменная печь. В итоге человеку хочется полежать, поспать», – объяснил Бокерия. В итоге он с утра много не ест, но позволяет себе сытный вкусный ужин, после чего занимается физической нагрузкой.

В свою очередь, диетолог Светлана Фус дала рекомендации о том, **каким должен быть правильный ужин**. По ее словам, в его состав следует включить овощи и белковую пищу, например, рыбу или мясо птицы. Для насыщения также можно добавить крупы или цельнозерновой хлеб.

Также специалист отметила важность отхода ко сну в тот же день, когда был подъем.

«Поджелудочная железа должна снижать свою активность не позднее 21:00. Уровень инсулина, который выделился на последний прием пищи, должен плавно снизиться и нормализовать количество глюкозы в крови. На формирование и переваривание пищевого комка необходимо около 3–4 часов в зависимости от того, какие продукты вы выбрали на ужин. Это касается всех: и худеющих, и просто тех, кто хочет быть здоровым», – отметила она.

<https://iz.ru/1154218/2021-04-28/leo-bokeriia-nazval-mifom-populiarnuiu-poslovitcu-ob-uzhine>