Пробуждение и так дается нам с трудом, а если мы еще и увидим в зеркале припухшие веки и одутловатое лицо, настроение точно испортится на весь день. Такой эффект может появиться не только из-за недосыпа.

Появление отеков провоцирует употребление некоторых продуктов на ночь.

Мы рассказываем о них более подробно, чтобы вы знали врага в лицо.

1. Сладости

Даже маленький кусочек пончика может спровоцировать отеки.

Знаем, чашка чаю и любимые сладости на ночь в виде конфет, печенья, вафель, пирожных – это святое. Однако мы советуем пожалеть свою фигуру и лицо, для которого вечерние чаепития являются настоящими испытаниями. В кондитерских изделиях содержится большое количество сахара и жиров, а как вы знаете – это настоящая гремучая смесь, провоцирующая накопление жидкости в организме. Жиру нужна вода для переработки сахара, вот от ее и задерживает, а результат, в прямом смысле этого слова, на лицо. Если вы не можете удержаться от сладкого перед сном, отдайте предпочтение фруктам и ягодам, тогда будете просыпаться со свежей и красивой кожей.

2. Полуфабрикаты

Пельмени лучше съесть на обед.

Разнообразные сосиски, пельмени, котлеты быстрого приготовления опасны по той причине, что и фастфуд: в них очень много соли и вредных добавок, которые отрицательно сказываются не только на желудке, но также на других органов. Поэтому оставьте бутерброд с докторской колбасой на завтрак, а на ужин приготовьте запеченную рыбу или отварите кусочек куриного филе. Такая еда намного полезнее, плюс она низкокалорийная.

3. Консервация

В маринованных огурцах много соли.

Какой бы консервированный продукт мы не взяли, он будет либо пересоленный, либо переслащенный. Варенье, кукуруза, маринованные огурцы и помидоры – все эти продукты лучше не употреблять перед сном. Если пойти на поводу у своих желаний и вкусовых предпочтений, можно получить повышенную нагрузку на почки или на поджелудочную железу. Как результат – обезвоженность, потеря тонуса кожи, расширение сосудистой сетки и одутловатость лица, которой так хочется избежать. Чтобы проснуться утром свежей и отдохнувшей, замените маринованные огурцы свежими, а варенье – ягодами и фруктами. Только обращайте внимание, что некоторые из них, например, бананы или виноград, являются весьма калорийными.

4. Газообразующие продукты

Редиска и капуста провоцируют образование газов.

Еще одной причиной, по которой отекает лицо, является образование газов. Поэтому сразу исключите из вечернего меню колу, лимонад и подобные напитки, а также некоторые овощи: кукурузу, брокколи, баклажаны, редис, брюссельскую и белокочанную капусту. Несмотря на

большое количество витаминов и полезных веществ, которые они содержат, эти овощи вырабатывают кишечный газ, провоцирующий отеки. В особой зоне риска находятся девушки в предменструальный и менструальный периоды.

5. Фастфуд

Бургер негативно отразится не только на фигуре, но и на лице.

Когда в следующий раз отправитесь вечером гулять с друзьями, обходите Макдоналдс стороной, иначе вы не сможете сдержать себя и обязательно закажите бургер с картошкой фри. Не спорим, это очень вкусно и избегать таких блюд нужно далеко не всегда, но если съесть их перед сном, утром придется «наслаждаться» своим отражением с припухшими веками и мешками под глазами. Дело в том, что в фастфуде содержится много соли, и чтобы противостоять ее атаке, организму приходится удерживать воду. Отсюда и появление неприятных отеков.

6. Алкоголь

Воздержитесь от вина, даже от сухого.

Еще один запретный плод, который очень сладок. Порой, желание выпить за ужином бокал сухого вина или насладиться вкусом холодного пива во время просмотра любимого сериала является настолько непреодолимым, что мы плюем на все рекомендации врачей. А ведь алкоголь тоже провоцирует появление отеков, так как нарушает распределение жидкости в организме. Молекулы спирта через клеточные мембраны попадают из кровеносного русла в мягкие ткани, при этом каждая из них тянет за собой несколько молекул воды. Так жидкость накапливается в тканях и создает отеки.

7. Молочные продукты

В твороге много натрия, который нарушает водно-солевой баланс.

И ты, Брут? Молочные продукты тоже лучше не употреблять на ночи, так как они способствуют накоплению жидкости в организме. В их составе, особенно в твороге, содержится большое количество натрия. А как мы знаем из школьного курса химии, соль – это натрий-хлорид. И есть такое понятие, как водно-солевой баланс, нарушение которого приводит к накоплению жидкости и, как следствие, отечности. Если хотите ее избежать, замените обычное молоко на миндальное или соевое, но без добавок в виде банана или клубники. Что касается йогуртов и кофе, то их также лучше брать на альтернативном молоке. Хорошо, что на полках супермаркетов таких продуктов в избытке.

8. Хлеб и хлебобулочные изделия

Не нарезайте хлеб к ужину.

Возникает такое ощущение, что абсолютно все продукты, которые мы любим, вызывают отеки, ведь хлеб тоже в их числе, ровно, как и булочки, пирожки, пиццы и пр. Нигма Талиб, диетолог и натуропат, утверждает, что клейковина, которая содержится в хлебе и изделиях из белой муки, может быть главной причиной появления отеков. Ученые даже используют специальный термин, идеально описывающий такое состояние – gluten face. К счастью, пшеничные продукты далеко не

всегда провоцируют отечность – сильнее всего ее возникновению подвержены люди с индивидуальной непереносимостью глютена. На утро у них могут опухать веки, отекать и краснеть щеки.

Также специалисты считают, что избыток глютена может навредить даже абсолютно здоровому человеку, поэтому нужно быть предельно внимательными с количеством употребляемых хлебобулочных изделий. Попробуйте хотя на две-три недели отказаться от хлеба в вечернее время, и вы заметите, что утром из зеркала на вас перестанет смотреть опухшее лицо.

Как бороться с отеками

Отражение с отеками не сильно радует.

Если вы все-таки включили в свой вечерний рацион запрещенные продукты из нашего списка, ситуацию можно исправить. Есть несколько способов нейтрализовать их действие:

• Чтобы выгнать из тела лишнюю жидкость, нужно…пить больше воды, вот такой парадокс. Дело в том, что обильное питье заставляет почки сильнее работать и, тем самым, быстрее вымывать из организма соль и сахар.

• Еще один вариант – выпить чашку ромашкового или мятного чая. Главным преимуществом этих напитков в данном контексте является то, что они предотвращают образование газов в организме.

• Мочегонные препараты лучше отложить до того момента, когда их назначит врач, но хорошей альтернативой станет пучок свежей петрушки. Наши предки использовали ее в качестве мочегонного средства, и в этой роли зелень проявила себя очень хорошо. Таким же эффектом обладает клюквенный морс без сахара и компот из кураги.