



O metabolismo e utilização de nutrientes a partir de alimentos varia dependendo de quando é consumido. Isto significa que os benefícios ou danos que eles causam ao corpo são sujeitos ao nosso relógio biológico, isto é, no momento em que são ingeridos. Assim, determinados alimentos são mais adequados para as primeiras horas da manhã e outros para a noite. Estudos de Crononutrição indicam que o melhor alimento para o jejum é a vitamina C encontrada no suco de laranja, kiwi ou abacaxi, e lipídios, como ovos, carne ou salsichas, que ajudam a manter nossa mente e corpo ativo. Além disso, mantenha em mente que os carboidratos são os que nos dá energia suficiente para todas as atividades que vamos desenvolver ao longo do dia. Portanto, não devemos deixar de fora o cereal, pão, biscoitos, massas ou arroz, uma vez que se levante durante a tarde. Outros produtos adequados para serem consumidos primeiro seria os produtos lácteos, cereais, nozes e frutas como banana e cereja. Eles todos contém nutrientes que podem dar energia as pessoas. Além disso, é também sabido que os alimentos com tirosina e fenilalanina, que são responsáveis para o resultado da síntese de catecolaminas, que são responsáveis por manter a pessoa em estado de alerta durante o dia. Então você sabe, na primeira metade do dia, o corpo usa o alimento para segurar o gasto energético, então pode se dar ao luxo de comer de tudo a partir de carboidratos, ovos, queijo ou manteiga. Mas, a partir das cinco da tarde os nutrientes são armazenados e utilizados para a regeneração de tecidos. É hora de comer alimentos mais leve, por isso temos de dar lugar a frutas e legumes. À noite, o corpo nos pede para recuperar e descansar. Isto é onde as proteínas e aminoácidos entram em jogo. Portanto, é melhor comer peixes, especialmente com maior carga de Omega 3 e Omega 6, carne ou ovos de noite.