

Завтрак – не пропускаем!



Современный темп жизни большинства людей не позволяет правильно питаться утром: кто-то не может «запихнуть» в себя еду, пока окончательно не проснется, кто-то просто не успевает позавтракать. Однако, как считают ученые, отказ от завтраков – это одна из основных причин глобального *ожирения* на планете. У тех, кто каждый день завтракает, метаболизм происходит на 3-4% быстрее, чем у среднестатистического человека. И наоборот,

метаболизм тех, кто никогда не завтракает на 5-6% медленнее среднего показателя. Следовательно, люди, которые отказываются от утреннего приема пищи, прибавляют около 3-6 кг в год.

Вот некоторые **положительные стороны** полезного завтрака:

- завтрак является своеобразным аккумулятором, который заряжает человека энергией и питательными веществами на весь день;
- способствует поддержанию здорового веса тела (регулирует аппетит, снижает вероятность переедания на протяжении дня);
- ежедневный завтрак снижает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, а также возникновения диабета 2 степени;
- завтрак устраняет сонливость и утреннюю усталость;
- завтрак способствует улучшению концентрации внимания и стимулирует работу мозга.

Какие продукты лучше употреблять на завтрак?

После пробуждения рекомендуется выпить стакан воды комнатной температуры, которая подготовит желудок к первому приему пищи.

- 1) *Яйца*, которые богаты белком и иными полезными компонентами;
- 2) *Мясо курицы*, не содержащее углеводов, но включающее в состав белок;
- 3) *Бутерброды* из цельно-зерновой муки;
- 4) *Сыр* – источник кальция и белка в идеальном сочетании;
- 5) *Кефир*;
- 6) *Каша* (гречневая, овсяная, рисовая)- «медленные углеводы», которые способны обеспечить для организма полноценный запас энергии на несколько часов;
- 7) Зеленый чай, кофе – прекрасно бодрят, однако не рекомендуется принимать их до приема пищи.

Как же заставить себя завтракать?

Да просто с завтрашнего же утра, никак не реагируя на отсутствие аппетита, завтракайте! Эта важная привычка выработается у Вас довольно быстро. Чтобы, проснувшись утром испытывать легкое чувство голода, не следует наедаться перед сном. Спустя 2-3 часа после завтрака, особенно если он

был легким, можно перекусить яблоком, бананом, орехами (сырыми и несолеными) или выпить стакан натурального йогурта.

Надеюсь, что эта статья поможет Вам осознать всю важность завтрака – и для здоровья, и для фигуры, и для настроения.

Начинайте свой день с полезного завтрака и будьте здоровы!



Валеолог П.П.Высоцкая