



## **С чего начать день: полезный завтрак**

*Зачем нужен утренний прием пищи и каким он должен быть.*

Первый прием пищи заряжает энергией на целый день, запускает процесс метаболизма в организме после периода ночного покоя. От качества и количества еды утром зависит то, насколько продуктивным будет ваш день.

Многие люди привыкли совсем не завтракать, выпить чашку кофе или чая. Но диетологи говорят, что такую привычку нужно менять. Тот, кто пренебрегает завтраком, лишает свой организм нужных ему веществ и витаминов.

Часто можно наблюдать, что в утренние часы человек вялый, сонливый, есть чувство усталости. И потом во время обеда может уже переест лишнего, поскольку организм хочет получить то, чего ему не хватает. Из-за этого появляются лишние килограммы, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Поэтому пищу нужно принимать полноценно уже с утра.

## *Важность завтрака для организма*

Голодному человеку сложно думать о делах. Поэтому после полноценного завтрака концентрация внимания будет лучше. Кроме того, врачи говорят, что правильный завтрак помогает контролировать уровень холестерина и сахара в крови, так как предупреждает возможность переедания во второй половине дня. Существует исследование, подтверждающее, что завтракающие люди имеют более сильный иммунитет и не так часто болеют.

В организме есть полезные пищеварительные ферменты, вырабатываемые как раз утром. Если человек не ест утром, их секреция снижается, и это может повлиять на работу организма.

## *Что нужно сделать перед завтраком*

Утром, сразу после сна, если вы не совсем проснулись и аппетит еще не появился, полезно выпить стакан теплой воды. Можно добавить в воду каплю лимонного сока или чайную ложку меда. Важно сделать зарядку или легкую гимнастику – можно даже не вставая с постели. Все эти процедуры улучшат аппетит.

## *Каким должен быть завтрак*

Прежде всего завтрак должен быть питательным. Его главная задача – зарядить нас энергией на целый день. Если человек ест рано, то желательно употреблять легкую пищу. В состав завтрака должны входить углеводы и белки. Белки являются главным материалом для строительства клеток, а углеводы отвечают за обеспечение организма энергией.

## *Что лучше есть утром*

Полноценный вариант завтрака – каша. Она является источником сложных углеводов, которые обеспечивают энергией и создают чувство насыщения надолго. Кроме того, в крупах много витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон, которые полезны для всех органов. Однако это утверждение верно для нерафинированных круп, произведенных из цельного зерна. Каши быстрого приготовления, манная и рисовая каша из очищенного зерна этими свойствами не обладают.

Еще один вариант для завтрака – йогурт или мюсли с фруктами (но в них не должно быть много сахара). Можно приготовить омлет с сыром и дополнить его легким салатом из свежих овощей. Не забудьте про белок – это яйца, творог, орехи, филе индейки или курицы.

## *Примерное меню завтрака на неделю*

Утром некогда думать о том, что приготовить. Поэтому намного удобнее будет составить меню заранее. Питание, конечно, должно быть правильным, но сильные ограничения приводят к срывам. Если вы не представляете свою жизнь без сладкого, утро – идеальное время для «маленького преступления». Но лучше выбирать полезные сладости – сухофрукты или фрукты.

После завтрака и до обеда организму необходим правильный перекус. Это поможет избавиться от чувства голода. Работа будет плодотворной, и за обедом вам не грозит переедание. Идеальное время для перекуса или второго завтрака – примерно через три часа после основного приема пищи. Для правильного перекуса прекрасно подойдет яблоко, стакан кефира или горсть орехов.

## *Завтрак при больших нагрузках*

Правильный завтрак спортсмена или человека с высокой физической активностью отличается от завтрака обычного человека. В процессе тренировок или силовых нагрузок расходуется много энергии, которую нужно восполнять. Завтрак должен быть

сбалансированным и более калорийным. Кроме каш, молочных продуктов и яиц спортсменам нужно включить в свой рацион больше мяса, рыбы, отварные и свежие овощи, молочные или кисломолочные продукты.

## *Какие продукты не подходят для завтрака*

- Колбасные изделия, копчености;
- Сдоба и выпечка, сладости в большом количестве;
- Жирная и жареная пища;
- Быстрые завтраки (каши-минутки, хлопья) – в них может быть много сахара, а также всевозможные консерванты.

Выбирайте полезные продукты, готовьте на завтрак здоровые, вкусные блюда – и вы получите заряд бодрости на весь день.

Информация взята с сайта [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).