

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Сегодня модно «пренебрегать» завтраком. Чашка кофе или чая с бутербродом – вот что, в лучшем случае, составляет завтрак среднестатистического россиянина. Многие из нас вообще не завтракают, ссылаясь на нехватку времени или отсутствие аппетита. А между тем завтракать по утрам очень важно, ведь это даёт силы голодному после ночного сна организму, повышает его стрессоустойчивость, насыщает энергией и позволяет спокойно дожидаться обеда. Кроме того, утренний завтрак делает человека менее раздражительным. При этом стандартные бутерброды с колбасой – не очень подходящее блюдо для трапезы по утрам. Необходимо знать, что нужно есть на завтрак и как правильно это делать.

Почему завтрак так важен?

Если с утра не позавтракать, в крови падает уровень инсулина, и организм остаётся сонным и вялым. Чувство голода всё равно появится, только несколько позже. Утренний приём пищи улучшает метаболизм, ускоряет обмен веществ на весь день, заставляет организм «раскачаться», начать работать и, соответственно, быстрее сжигаются калории, работает мозг и другие органы. Человек нормально занимается своими делами, не отвлекается на чувство голода, работа идёт слаженно и чётко. Кроме того, если человек правильно позавтракал, в обед он не съест лишнего, сможет «держать себя в руках». Специалисты считают, что завтрак необходимо съесть примерно треть всего дневного рациона. Однако далеко не все продукты подходят для завтрака. Рекомендуется воздержаться от употребления жирных и тяжёлых блюд, так как это провоцирует ожирение. Для завтрака подходят легкоусвояемые продукты.

Что нужно есть на завтрак? Топ самых полезных продуктов.

1. **Овсяные хлопья с фруктами.** Мюсли и хлопья с добавлением чернослива, кураги, орехов – лучшая еда для старта по утрам. Они малокалорийны, насыщены клетчаткой, которая, в свою очередь, быстро свяжет весь холестерин, дабы он «не расползся» по организму в течение дня. Допускаются и другие каши – гречка, например.
2. **Яйца.** Многие предполагают, что есть яйца утром нежелательно, так как они содержат жиры и холестерин. Однако ароматный сочный омлет с овощами насытит организм всеми необходимыми с утра элементами.
3. **Молочные продукты.** Молоко, йогурт, творог – источники ненасыщенных жиров и быстроусвояемых белков. Если времени нет, можно позавтракать смесью из йогурта и фруктов, молочным коктейлем, творожной массой.

4. **Сыр.** Для любителей бутербродов хлеб с сыром – буквально спасение. Сыр насыщает, является источником кальция и полезных для организма жиров. Но помните, что съесть можно лишь несколько ломтиков этого ароматного продукта, если есть вероятность поправиться.
5. **Мёд и варенье (джем)** – источники углеводов, которые заставят мозг «раскошегариться». В сочетании с цельнозерновым хлебом – это отличные продукты для полезного и полноценного завтрака. Такие тосты хорошо ещё дополнить продуктами, содержащими белок.
6. **Пить на завтрак можно сок** (например, свежевыжатый апельсиновый сок) и кофе, причём делать это лучше отдельно. Например, соком запивайте еду, а кофе оставьте напоследок. Полезен зелёный чай с мёдом, придаст сил.

От каких продуктов лучше отказаться?

Традиционные в нашей стране колбасы и копчёности – враг организма. Сосиски, жареная колбаса, сало не содержат ничего, кроме вкуса и калорий. Кроме того, условия создания подобных продуктов часто оставляют желать лучшего, а это автоматически исключает их из здорового меню. Также не рекомендуется перегружать организм тяжёлой пищей. Оставьте супы, картошку с котлетами и прочие подобные блюда на обед

Как правильно завтракать?

● Утром организм ещё «не хочет» есть, чувство голода начнётся лишь после того, как человек позанимается чем-либо. Поэтому следует сразу после пробуждения выпить стакан чистой воды, которая промоет внутренние органы, очистит от шлаков и токсинов. Затем рекомендуется принять контрастный душ, после которого, как правило, и наступает лёгкое чувство голода. Пока вы будете готовить себе завтрак, организм окончательно «захочет» есть, и **правильный завтрак** будет именно таким, каким ему нужно быть.

Сегодня очень важно придерживаться здорового образа жизни, понимать не только **зачем нужен завтрак**, обед и ужин, но и выбирать правильные продукты питания. Ограничьте приём пищи по вечерам, правильно питайтесь в течение дня, ведь от этого зависит не только работа организма, но и количество его биологических часов, старение, умственная и физиологическая деятельность, а самое главное – желание жить!

п/санитарного врача филиала
ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области»
в Шилковском районе Надежда Колдаева