Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Завтрак – является своеобразным аккумулятором, который заряжает человека на весь день. Поэтому, как бы рано вы не просыпались и каким бы ни был плотным ваш рабочий график не стоит отказываться от завтрака. Но прежде чем говорить о завтраке, хочется сказать пару слов про сон, благодаря которому организм восстанавливает то, что растратил за целый день.

Сон — это время, когда все системы организма, в том числе и пищеварительная, работают по минимуму. Нужно помнить о том, что ваш организм не машина и в тот момент, когда звонит будильник, он не может рвануть с места и мгновенно включиться в работу.Поэтому после пробуждения дайте ему пару минут спокойно полежать и только потом не спеша встаньте и выпейте стакан воды. Почему вода? Все очень просто, попав в желудочно-кишечный тракт она подаст ему сигнал, что пора переходить в рабочий режим. Спустя 20-30 минут, после всех утренних процедур можно приступать к завтраку.

Завтрак – это 30% от суточного рациона, иначе говоря, утром желательно съесть 1/3 того, что планируется за день.

Бутерброды завтрак большинства: хлеб, масло, сыр, колбаса. То есть это углеводы + жиры + минимальное количество белка, а должно быть совершенно наоборот: белка – побольше (до 20 г)! Быстрых углеводов поменьше (сахар, белый хлеб и др.), так как насыщение от них быстрое, но проходит оно мгновенно и через некоторое время снова захочется есть. Начнутся вечные перекусы, а это фактор набора лишнего веса.

Белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты) и сложные углеводы (крупы, фрукты, овощи) усваиваются медленно (3-4 часа), тем самым поддерживая насыщение. Поэтому для завтрака стоит выбирать именно эти продукты.

Лучшее меню для завтрака то, которое подходит лично вам. Однако завтракать всем нужно обязательно!