Автор: Н.Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного питания

Завтрак и здоровый образ жизни – вот залог крепкого здоровья и хорошего настроения.

Каким бы ни был плотным ваш рабочий график, как бы вам ни хотелось похудеть – не стоит отказываться от завтрака или перекусывать на ходу. Помните, что правильный и полноценный завтрак является первым шагом на пути снижения и стабилизации веса! Не зря говорится: «Завтрак съешь сам. Обед раздели с другом. Ужин отдай врагу». Завтрак является своеобразным аккумулятором, который заряжает человека энергией на весь день. Отсутствие завтрака и нерегулярное питание могут привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Отказ от завтрака приводит к ухудшению памяти, концентрации внимания и обучения. Воздержание от пищи может стать причиной резкого понижения уровня сахара в крови. Женщины, которые не отказываются от завтрака, менее подвержены депрессиям и стрессам.

В чем важность завтрака?

В чем же польза правильного и здорового завтрака, и почему он так необходим в начале напряжённого рабочего дня.

В среднем ночной сон человека составляет 8 часов. В это время организм не получает воды и пищи. За это время человек успевает проголодаться и на утро организму следует пополнить «энергетический запас». Для того, чтобы его пополнить и набраться сил на весь день, не обойтись без здорового завтрака.

Многие с утра вообще не едят или едят то, что нашлось в холодильнике. Наиболее распространенной причиной отказа от завтрака является нехватка времени или стремление снизить вес. Люди, отказавшиеся от завтрака, лишают себя многих

необходимых питательных веществ, недостаток которых будет сложно компенсировать в течение дня. Полноценный завтрак сильно снижает вероятность переедания в течение дня и смещения основных приемов пищи на вечерние часы. Исследования показывают, что люди, потребляющие завтраки, с меньшей вероятностью имеют избыточный вес, чем те, кто обходится без утренней трапезы. Первым делом с утра организм нуждается в пополнении запасов энергии в виде еды. Завтрак должен составлять 25% от суточной нормы питательных веществ.

Какой должен быть идеальный завтрак? И как надо питаться, чтобы похудеть?

К любому приему пищи, а особенно к завтраку, необходимо относиться осознанно. Сочет ание разнообразных продуктов является залогом рационального правильного питания.

Для людей умственного труда завтрак должен быть легким, т.к. после обильной плотной трапезы, вероятно, захочется спать и сосредоточиться на работе будет уже сложно. Лу чшим источником энергии для мозга является завтрак богатый углеводами. Поэтому пусть это будут натуральные продукты – зерновые хлопья, сухофрукты, мюсли, мед в сочетании с молочными и кисломолочными маложирными продуктами, которые, в свою очередь, будут работать на нормализацию работы кишечника.

Людям физического труда очень подойдет классический английский завтрак, где акцент больше сделан напродукты,в которых содержится белок. Например, можно приготовить омлет с добавлением овощей и колбасы. Плюсом к этому будет порция зернового хлеба 25гр., ломтик сыра 30гр. и традиционный чай или кофе с молоком.

Хочу закончить пословицей: «Как начнешь утро, так и день закончишь!» Пожалуйста, встаньте на 15 минут пораньше, и поэкспериментируйте на кухне! И ваш организм

отблагодарит Ваши старания прекрасной работой желудочно – кишечного тракта, повышенной работоспособностью в течение дня и отличным настроением!