

## **Завтрак – залог здоровья**

Завтрак – 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. 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 депрессии и стрессу.

### **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. Когда мы были маленькими, трудно было понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. Став взрослыми, многие из нас до сих пор не догадываются, насколько полезна каша по утрам. Каши варят из круп, а крупа – это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно – они богаты клетчаткой, витаминами, особенно группы В, ценным растительным белком, углеводами и при этом – достаточно низкокалорийными. Конечно, если не встречаются в каше с

маслом и сахаром. Почему же так полезно употреблять кашу на завтрак? Каша – это «правильные» углеводы, которые перевариваются достаточно долго. Не стоит путать «правильные» углеводы с обычными, такими как хлеб, сладости, шоколад, булочки, торты и другое. Хорошие углеводы, такие как каши, обеспечивают сытость человеку до обеда. Вы точно забудете о том, что такое бурчание в животе. Каша – это легкий продукт, который не создает нагрузку на ЖКТ, а здоровье этих органов влияет на здоровье и состояние человека в целом. Если вы хотите привести свое тело в порядок, похудеть, сбросить даже пару килограммов или избавиться от ожирения или просто решили поддержать себя в хорошей форме, тогда для вас каша на завтрак – это одно из основных правил питания. Она может дать необходимую энергию на весь грядущий день. Стоит только попробовать обзавестись новой привычкой на завтрак, и вы тут же увидите изменения в своем организме и в своем теле. Конечно, чтобы каша не приедалась, можно употреблять и другие полезные продукты питания в утренний прием пищи: яйца: омлет, яичница, яйца всмятку или вкрутую; зелень, огурцы, салат; нежирное мясо, филе курицы, индейки; натуральный йогурт; творог; бананы. Сочетание разнообразных продуктов является залогом рационального правильного питания.

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! Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста  
отделение информационного обеспечения и ЗОЖ  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко