

## ПРО ЗАВТРАК



### **1. Залог стройности**

Современные ученые единодушны: отказ от завтраков – одна из основных причин глобального ожирения на планете. По статистике метаболизм ежедневно завтракающих людей на 3-4% быстрее, чем у среднестатистического человека, а у тех, кто отказывается себе в этом удовольствии, – на 5-6% медленнее среднего показателя.

### **2. Здоровье сердца и сосудов**

Большинство исследований утверждают, что завтрак снижает уровень тромбоцитов и холестерина в крови, а значит, уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

### **3. Лучший помощник для мозга**

Утренний прием пищи крайне необходим нашему мозгу для лучшей концентрации внимания и запоминания информации. Не подкрепившись, не получив достаточное количество питательных веществ, мозг просто откажется работать либо будет выполнять привычную работу в два-три раза медленнее, чем обычно.

### **4. Надежный щит от стресса**

Завтрак, заряжая нас достаточным количеством энергии, минералов и витаминов, помогает бороться со стрессами, подстерегающими нас на каждом шагу.

### **5. Лучший защитник иммунитета**

Многочисленные исследования, доказывающие важность кишечной микрофлоры в формировании устойчивого иммунитета, подтверждают, что «правильный» завтрак, содержащий достаточное количество пре- и пробиотиков, а также клетчатки, помогает нашим дружественным микроорганизмам бороться с инфекцией, защищать нас от различных заболеваний.

### **6. Профилактика желчекаменной болезни**

Длительные перерывы между приемами пищи ведут к тому, что желчь в желчных путях и пузыре густеет, застаивается, что чревато образованием песка и камней в выпадающем осадке.

### **7. «Будильник» для организма**

Удивительная закономерность – чем раньше вы позавтракаете, тем раньше ваш организм «проснется» и начнет работать.

### **8. Лучший способ поднять настроение**

Ничто так не поднимает настроение с утра, как вкусный завтрак, запах свежего кофе и булочки. Кроме того, утренняя трапеза в спокойной обстановке помогает собраться с мыслями и настроиться на предстоящий день.

### **9. Помощник концентрации внимания**

По статистике люди, регулярно завтракающие, реже попадают в автомобильные аварии. А все потому, что утренняя «подзарядка» мозга позволяет лучше концентрировать внимание, увеличивает зоркость и не отвлекает на урчание в животе.

### **10. Залог красоты и стройности**

Полноценный завтрак снабжает нас всеми необходимыми веществами – аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, минералами, клетчаткой,

антиоксидантами – для того, чтобы организм и в первую очередь кожа активно боролись с признаками увядания.

## **11. Что не стоит есть по утрам**

Рецепты завтраков правильного питания очень разнообразны, но выбирая их, помните и о запрещённых вариантах.

Понятно, что правильное питание — это завтрак, обед и ужин, где в меню нет никаких вредностей, то есть сахара, пшеничной муки, консервированных, копчёных, маринованных и других продуктов. Тут всё ясно. Но даже если вы покупаете всё исключительно по идеально составленному списку, и у вас ни в холодильнике, ни на полках нет ничего вредного, учтите — не всё можно есть утром. Категорических запретов нет, но всё же варианты завтрака при правильном питании лучше, чтобы не включали: йогурты или другие кисломолочные продукты, что не прошли термообработку. Они провоцируют излишнюю выработку кислоты в пустом желудке — это вредно; цитрусовые тоже нежелательно кушать на голодный желудок — и кислота не нужна, и высокий риск аллергических реакций; бананы лучше оставить на перекус или на обед — в них много магния, который нужен организму именно в обед, а вот утром запасы этого вещества пока в норме, то есть можно даже нарушить баланс.