

## ПОЛЕЗНЫЙ, ЗДОРОВЫЙ, ПРАВИЛЬНЫЙ.



Всем известная поговорка советует завтрак съедать самому, обедом делиться с другом, а ужин так вообще отдать врагу. Завтрак помогает нам проснуться и поднять настроение, а для многих из нас он вообще может стать единственным временем в течение дня, когда можно побыть наедине с собой...

Половина калорий всего дневного рациона должна приходиться на утреннюю трапезу. А что делаем мы? Мы предпочитаем с утра выпить чашечку кофе с бутербродиком, максимум – мюсли с соком или йогуртом (это же здоровая пища!). И вот тут-то начинается самое интересное – от кофе мы чувствуем бодрость, но она вскоре сменяется усталостью и апатией, до обеда ещё далеко, а уже и покушать бы неплохо...

Так в чём же дело? Оказывается, полное отсутствие завтрака, а также завтрак, состоящий из простых углеводов (хлопьев, мюсли, сладостей) вредны для организма! Посмотрите, что получается: если мы не завтракаем, то это приводит к падению инсулина в крови, появляется так называемый «углеводный голод». Это, в свою очередь, вызывает желание перекусить чем-то «лёгким и сытным» (то есть простыми углеводами) для того, чтобы утолить чувство голода, преодолеть упадок энергии и поднять уровень сахара в крови. Углеводы, поступившие вместе с пищей, вызывают немедленное повышение инсулина в крови, который удаляет излишек сахара, превращая его в жир. Это повторяется в течение дня, и этот замкнутый круг часто приводит к диабету, высокому артериальному давлению и ожирению.



А что происходит, когда мы завтракаем мюсли, хлопьями, бутербродами с маслом или вареньем? Углеводы вызывают моментальный выброс инсулина в кровь, который опять-таки превращает излишки сахара в жир, уровень сахара падает, возникает «углеводный голод» – и снова получается замкнутый круг...

Но выход есть! Нужно только немного пересмотреть свои взгляды на утреннюю еду. Диетологи считают, что важен не столько набор продуктов, сколько их сбалансированность. Так, например, считается, что в идеале завтрак должен содержать 2/3 суточной нормы углеводов, 1/3 нормы белков и менее 1/5 нормы жиров.

Углеводы – это энергия в чистом виде, необходимая для утреннего «оживления» организма. Но есть одна важная деталь: желательно отдавать предпочтение не «быстрым» (простым) углеводам, а «медленным». Тем, которые содержатся в кашах (только не быстрого приготовления), фруктах, овощах и жидких молочных продуктах. Они дольше перевариваются. А также нам необходимы неперевариваемые углеводы – клетчатка или пищевые волокна. Они создают ощущение сытости, и, кроме этого, полезны для пищеварения. Это овсянка и хлеб из муки грубого помола.



Белок даёт ощущение сытости на весь день. Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы.

Что же касается жиров, то они бывают насыщенными и ненасыщенными. Наиболее полезными считаются ненасыщенные жиры – они усваиваются быстрее. Ненасыщенные жиры содержатся в авокадо, миндале, оливковом масле.

Кофеманам, не представляющим себе жизни без чашечки крепкого ароматного напитка с утра, следует помнить, что кофе сам по себе не даёт энергии.



Он вытаскивает последние её крохи из запасников нашего организма – поэтому мы быстро просыпаемся и чувствуем такой «бодрячок», который затем сменяется усталостью. А ведь день ещё и не начался толком...

Некоторые специалисты советуют начинать день со стакана воды. Вода, попадая в желудок, смывает с его стенок слизь, токсины, продукты разложения и т.д. Вода, выпитая натощак, промывает кишечник, разогревает его и запускает его работу – вот и аппетит появился! Только имейте в виду – пить воду рекомендуется сразу после пробуждения, максимально горячей (не обжигающей, конечно), мелкими глотками. Вода должна быть безо всяких добавок. Есть можно через 20 минут, а пока займитесь обычными утренними делами, например, приготовьте «правильный» завтрак.

А овсянка? Полезная и вкусная – если правильно приготовить. Готовая каша из пакетиков типа «просто добавь воды» не подойдёт. Варим кашу на воде или молоке, для сладости добавляем мёд, немного орехов и сухофруктов – и заряд бодрости нам обеспечен!

Каша, которые варятся в пакетиках – ячневая, гречневая, пшеничная, рисовая и т.д. – очень удобны в приготовлении. Просто забрасываете пакетик в кипящую подсоленную воду и варите 20 минут. К готовой каше можно добавить сливочное масло и быстро соорудить салатик из редиски, брынзы и зелени. Только забудьте про понятие «майонезик» – только оливковое или другое растительное масло!

Можно немного повозиться и приготовить сырники, но, если времени и желания нет, то запросто можно обойтись вкусной творожной массой, только не купленной в магазине, а составленной своими руками: в творог добавить орехи, сухофрукты по вкусу, заправить всё нежирным йогуртом и съесть с аппетитом, запивая апельсиновым соком (кстати, молочные продукты желательно всегда есть с апельсинами – так лучше усваиваются белки из творога и витамины из апельсинов). Так что западная привычка пить на завтрак апельсиновый сок весьма полезна.

А как же кофе, спросите вы? Без кофе-то никуда... Кофе можно выпить чуть позже, в перерыве между завтраком и обедом.

*Приятного аппетита и будьте здоровы!*