

Почему нельзя пропускать завтрак

Четыре причины есть по утрам

1. **Вы получаете заряд энергии:** первый приём пищи запускает метаболизм и даёт силы на весь день.

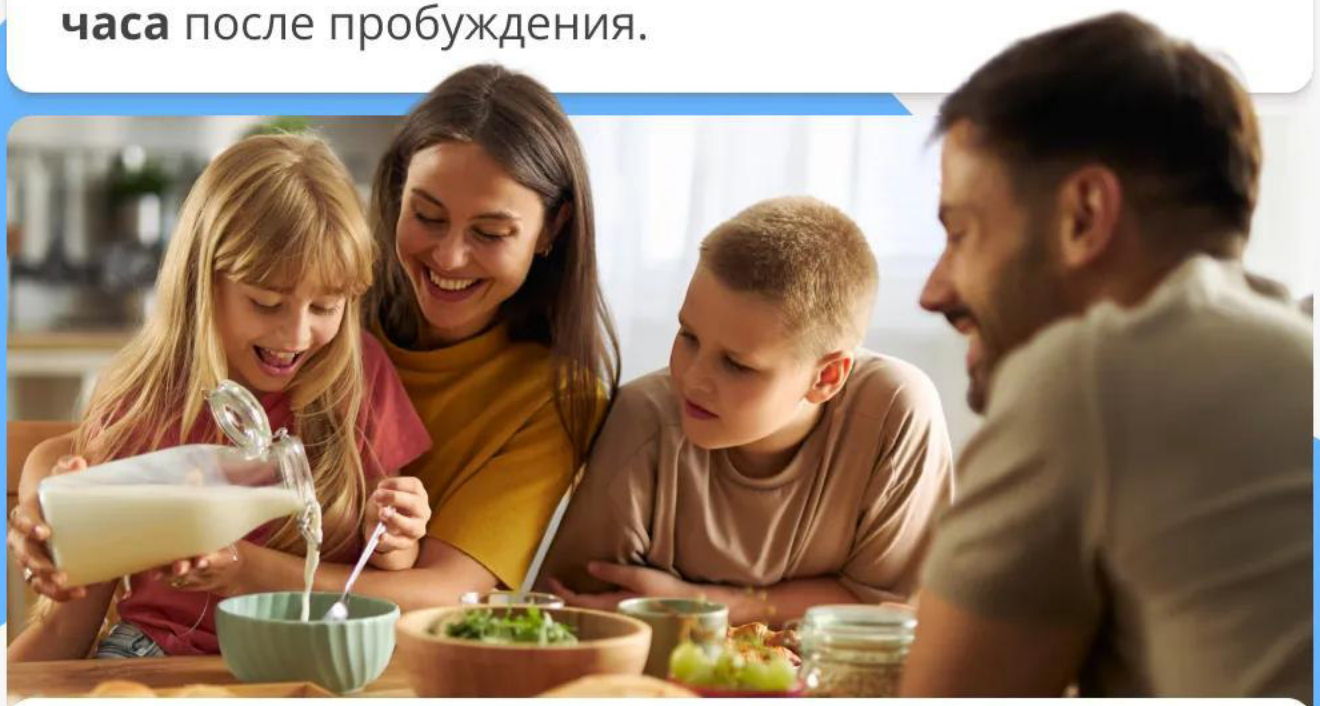
2. **Контролируете аппетит:** завтрак помогает избежать переедания в течение дня.

3. **Стабилизируете уровень сахара:** регулярный завтрак сдерживает скачки глюкозы и выработку гормона стресса — кортизола.

4. **Укрепляете здоровье:** снижается риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и проблем с ЖКТ.

Идеальное время для завтрака

Лучше всего **завтракать в ближайшие полтора часа** после пробуждения.



Желательно **есть в одно и то же время**.
Это поможет наладить пищеварение
и стабилизировать работу нервной системы.

Почему пропадает аппетит

Если накануне **поздно и плотно поужинать**, утром обычно есть не хочется — организм не успевает проголодаться. Чаще всего **виноваты сбитые биологические часы**. Именно поэтому у «сов», пропускающих завтрак, риск диабета выше, чем у «жаворонков».

Заведите привычку есть до 19 часов, а после — уже не перекусывать.



Сбалансированное питание

Один из самых известных подходов — **метод тарелки**. Половину на ней должны занимать овощи и фрукты, четверть — сложные углеводы, например цельнозерновые крупы, и ещё четверть — белок и жиры: мясо, птица, рыба, бобовые, орехи.

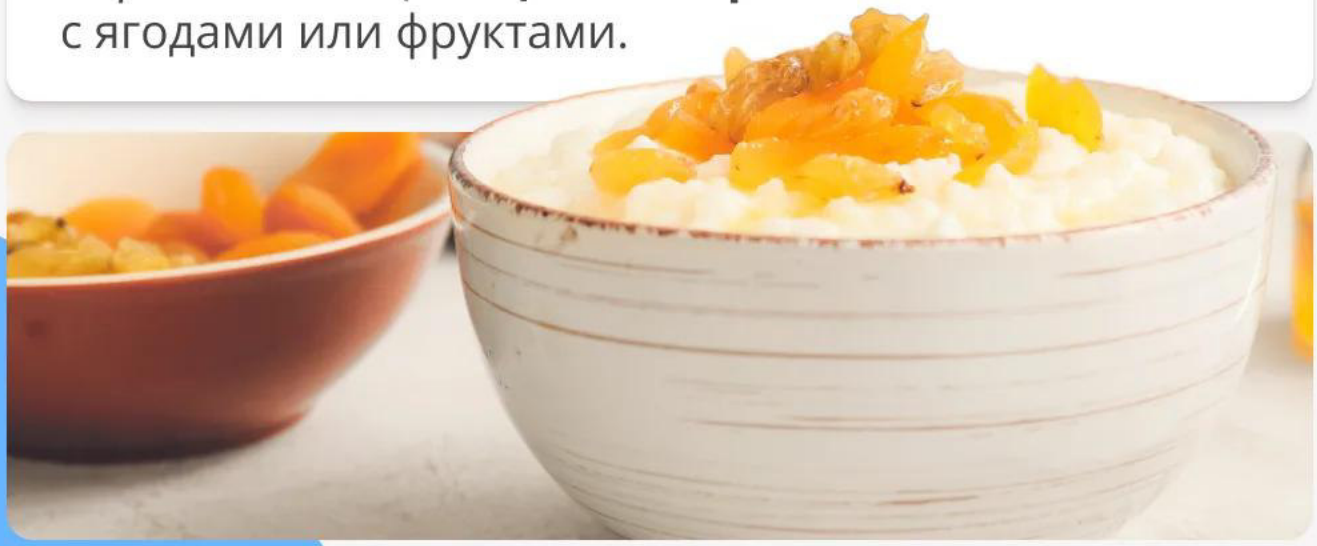
Кроме того, в рационе обязательно **должны присутствовать здоровые жиры** — растительные и молочные.



Фото: официальный сайт производителя глюкометров OneTouch

Чем завтракать

Хорошо насыщает **цельнозерновая каша** с ягодами или фруктами.



Если вы **предпочитаете по утрам больше белка**, добавьте в рацион яйца и творог. Например, сделайте омлет с овощами, сыром и зеленью.

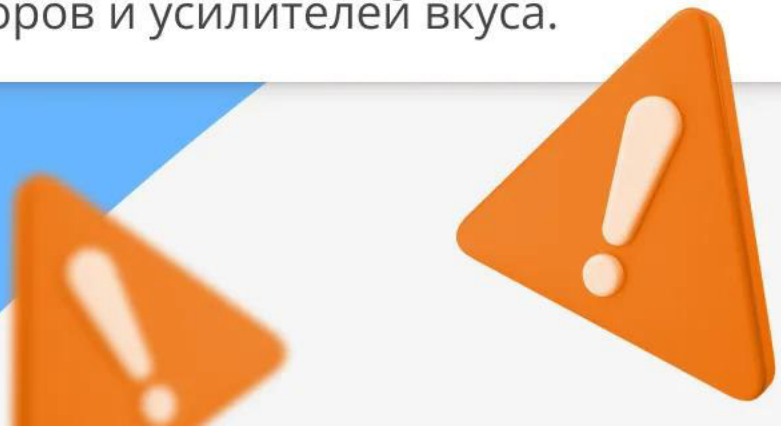
Кисломолочные продукты выбирайте без добавок и подсластителей.

Какие продукты лучше исключить

Сдобную выпечку: вместо неё покупайте цельнозерновой хлеб — в нём сохраняются клетчатка, витамины и минералы.

Колбасы и копчёности: они содержат трансжиры, много соли, консервантов и красителей.

Хлопья, «шарики», «звёздочки» и каши-минутки: в них мало пользы, зато много сахара, ароматизаторов и усилителей вкуса.



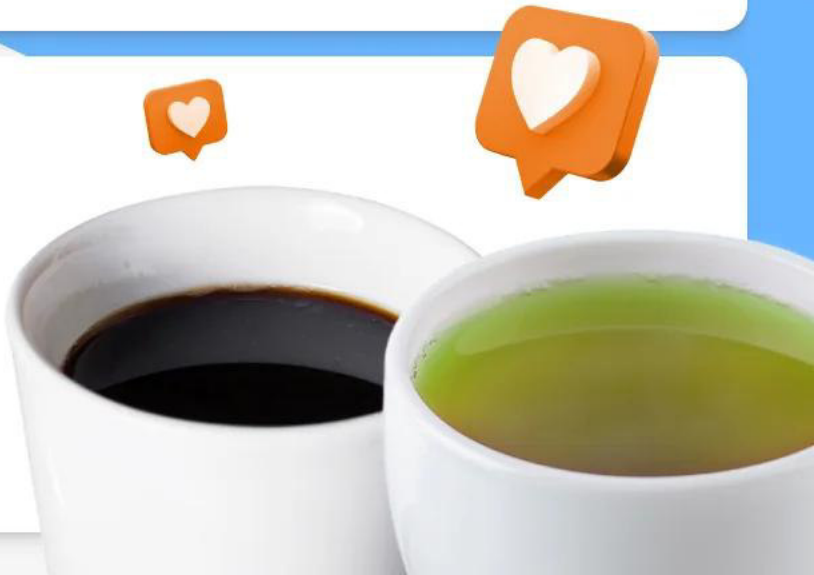
Что лучше пить

Обычная чистая вода — лучший вариант. Для вкуса можно добавить в неё лимонный сок, листья мяты, дольки цитрусовых.



Полезен и богатый антиоксидантами **зелёный чай**.

Пить кофе без сахара и сиропов — тоже полезная привычка. Он не только бодрит, но и **стимулирует пищеварение**.



С чего начать

- **Постарайтесь не пропускать** завтрак

- **Не переедайте на ночь** и не перекусывайте перед сном, чтобы проголодаться к утру

- **Ешьте по возможности не спеша**, наслаждаясь вкусом продуктов. Во время еды не читайте и не смотрите видео



Нужно ли принимать БАД

Если **вы сбалансировано питаетесь**, всё необходимое организм получает с пищей.

Принимать **витамины «для профилактики» не стоит** — дефицит восполняют только по назначению врача. В таком случае пейте добавки утром после еды: жирорастворимые витамины (A, D, E, K) и кальций на пустой желудок бесполезны.

