

Правильный завтрак путь к здоровью

Правильное питание начинается с полезного завтрака! От того, насколько правильно организовано питание, зависит не только фигура, но и здоровье человека. И поскольку день начинается с утра, то утро должно начинаться с завтрака.

Проблема большинства состоит в том, что они вообще не понимают, для чего нужен завтрак. А для тех, кто постоянно спешит на работу, вообще проще пропустить утренний прием пищи, доесть остатки вчерашнего ужина (часто даже толком не разогрев), поджарить парочку яиц с куском колбасы или бекона. Вопрос о том, имеет ли такой завтрак какое-то отношение к правильному питанию даже не стоит.

Почему полезный завтрак так важен? Полезный завтрак выполняет несколько функций:

запускает пищеварительную систему и метаболизм. Без завтрака метаболизм в течение дня будет ниже, при пониженном метаболизме легко набирается лишний вес.

запускает процесс очищения организма. Это сразу отразится на состоянии кожи - она станет более чистой и свежей. Включив в свой рацион правильный полезный завтрак, Вы избежите многих проблем, связанных с пищеварительным трактом.

Пропущенный завтрак - всегда стресс для организма. Иногда стресс полезен, но ежедневный стресс из-за отсутствия завтрака способствует преждевременному старению. Регулярный полезный завтрак, напротив, уменьшает стресс и способствует омоложению организма.

Полезный завтрак заряжает энергией и... хорошим настроением. Завтрак считается правильным, если он:

легкий и питательный, состоит из натуральных продуктов;
свежий и быстрый в приготовлении, позволяющий сохранить максимум витаминов;

не содержит большого количества жира и «тяжелых» животных белков;

состоит из любимых продуктов и поднимает настроение.

В ТОП-5 лучших завтраков входят такие продукты, как:

Овсянка. Традиционный английский завтрак, проверенный веками. Полезнее всего сваренные в молоке натуральные зерна. Подойдут для похудения и спрессованные хлопья типа «Геркулес» без вкусовых добавок. В них можно добавить небольшой кусочек хорошего сливочного масла, щепотку соли и несколько любимых сухофруктов.

Гранола. Продукт более современный, но в правильном исполнении не менее полезный. Представляет собой все те же овсяные хлопья, смешанные с сухофруктами, орешками, зернами и семечками. Сохраняет максимум полезных веществ, заправляется йогуртом.

Яйца. Не яичница из 5 яиц, плавающая по сковороде в луже из растительного масла! Для яиц на завтрак самый правильный способ приготовления – отварить их «в мешочке». При этом белок становится плотным, а желток остается жидким и в нем сохраняются почти все витамины. Компанию яйцам могут составить тосты из черного или цельнозернового хлеба и чашечка несладкого кофе.

Творог. С жирностью не более 9%, или блюда, из него приготовленные. Это может быть творог с фруктами или ягодами, творожная запеканка, суфле, пудинг, творожные шарики с зеленью и т.п. Он отлично сочетается со стаканом йогурта, кефира или ряженки.

Салат. Еще один важный ингредиент в системе правильного питания. Салаты должны быть в рационе ежедневно: фруктовые, овощные, с зеленью, ягодами, орехами сухофруктами. Но при этом надо помнить, что действительно полезен только свежеприготовленный салат.

Важно не только, что и когда, но и как мы едим. Помните, как день мы начнем, так он и пройдет. Поэтому начало дня должно стать комфортным.

И конечно, не следует забывать про гигиенические аспекты при любом приеме пищи, а именно: чистоту рук, правильное хранение продуктов с соблюдением температурных режимов, соблюдение товарного соседства, учет сроков годности или сроков хранения продуктов, правильные способы термообработки сырья.

Мы сами для себя составляем правила питания. Чтобы сохранить и приумножить здоровье, следует найти в этих правилах место правильному завтраку. А наше тело отблагодарит отсутствием болезней, молодостью, стройностью и красотой.

Будьте здоровы!