Мы за здоровый образ жизни!
Тема: Польза завтрака

НАЧНИТЕ СВОЙ ДЕНЬ С ЗАВТРАКА

Много людей не могут даже смотреть на еду, когда утром поднимаются с кровати.

Чашечка кофе или чая с печеньем

– вот самый распространенный завтрак современного человека

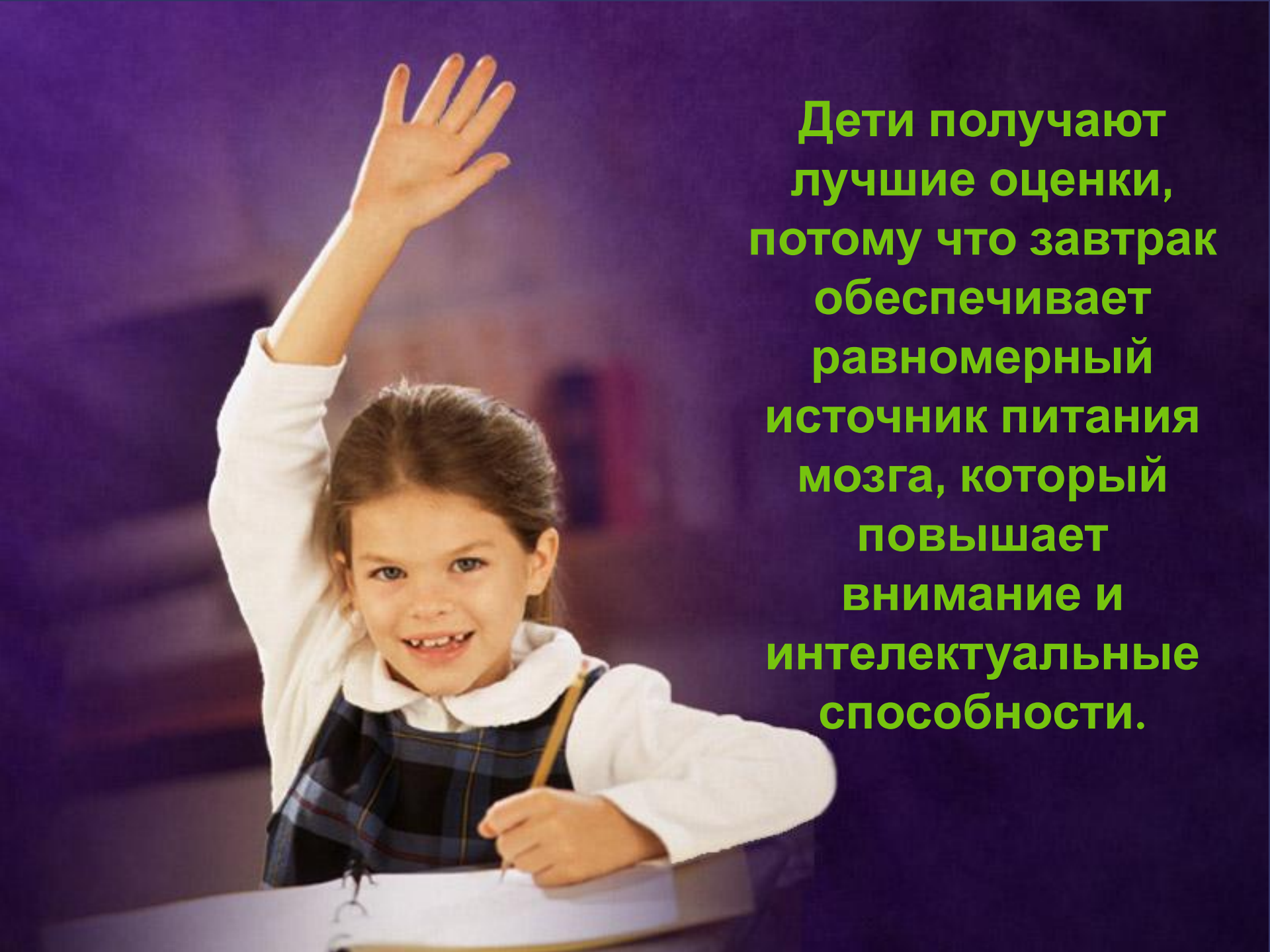
Почему завтраком пренебрегают?

- нет времени
- нет аппетита
- хотят похудеть
- просто не понимают, насколько это важно

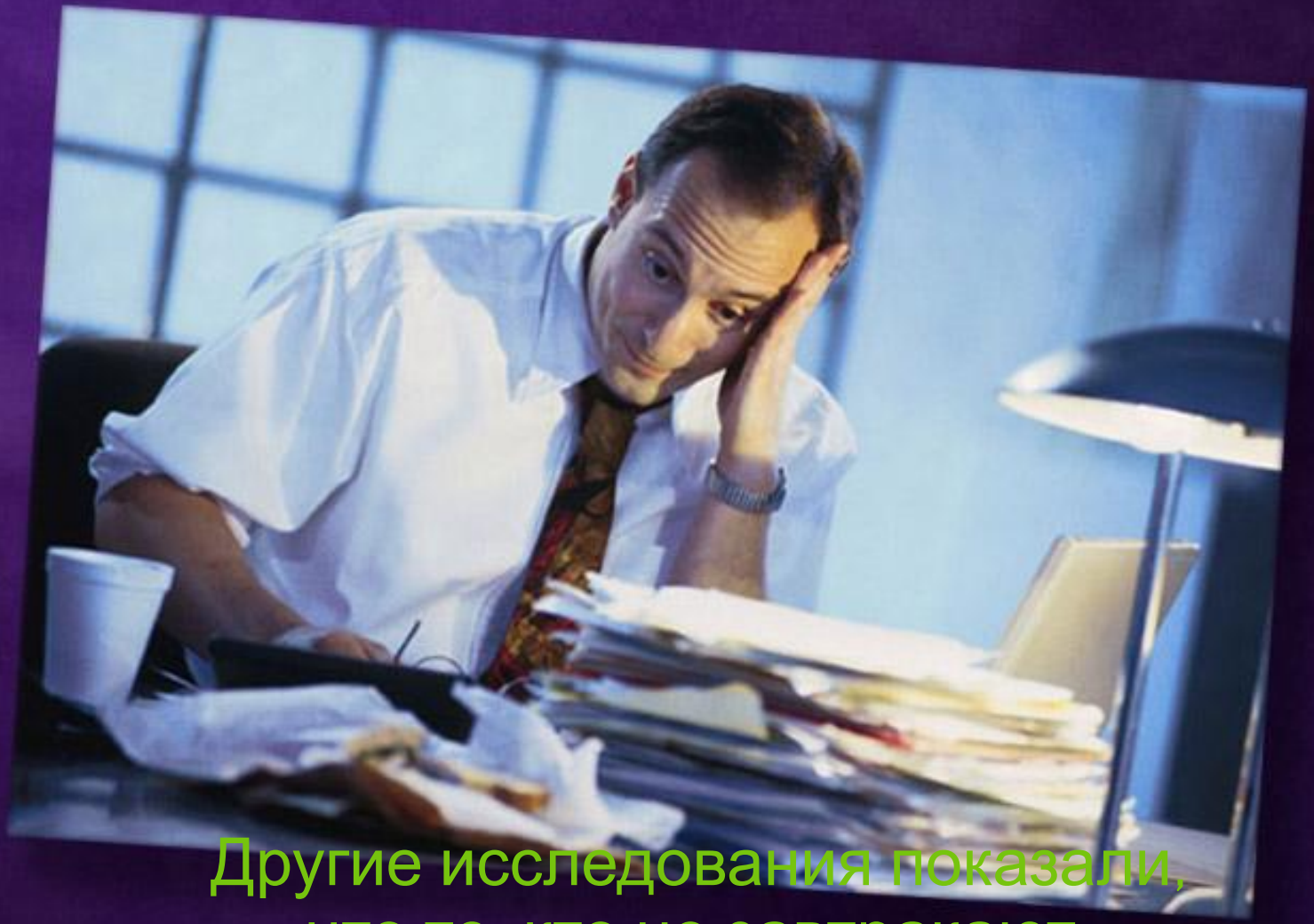
Кто начинает поездку без того, чтобы не заправить топливом свой автомобиль?

Врачи говорят о том, что хороший завтрак помогает и детям, и взрослым

меньше раздражаться,
быть более успешными и более энергичными



Дети получают лучшие оценки, потому что завтрак обеспечивает равномерный источник питания мозга, который повышает внимание и интелектуальные способности.



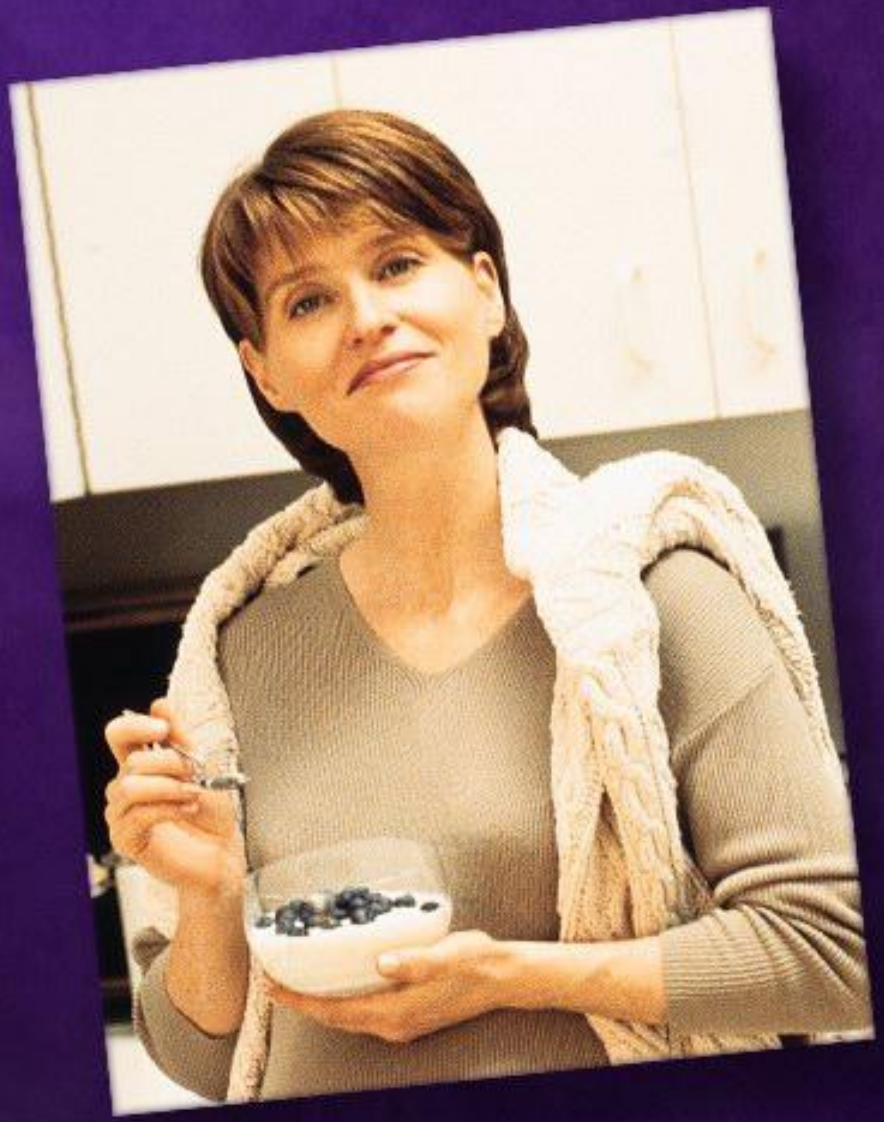
Другие исследования показали,
что те, кто не завтракают,
имеют пониженную трудоспособность,
ещё не успев приступить к работе

К сожалению, когда приходит время завтрака, многие заявляют: «Но я не хочу кушать так рано!»

Почему? Возможно, виновником этого является поздний обильный ужин.

Очень часто это происходит перед телевизором поздно вечером.

Когда мы ложимся спать, наш желудок все еще работает, пытаясь переварить всю пищу. Но из-за замедления процесса пищеварения во время сна, значительная часть пищи остается в желудке до утра.



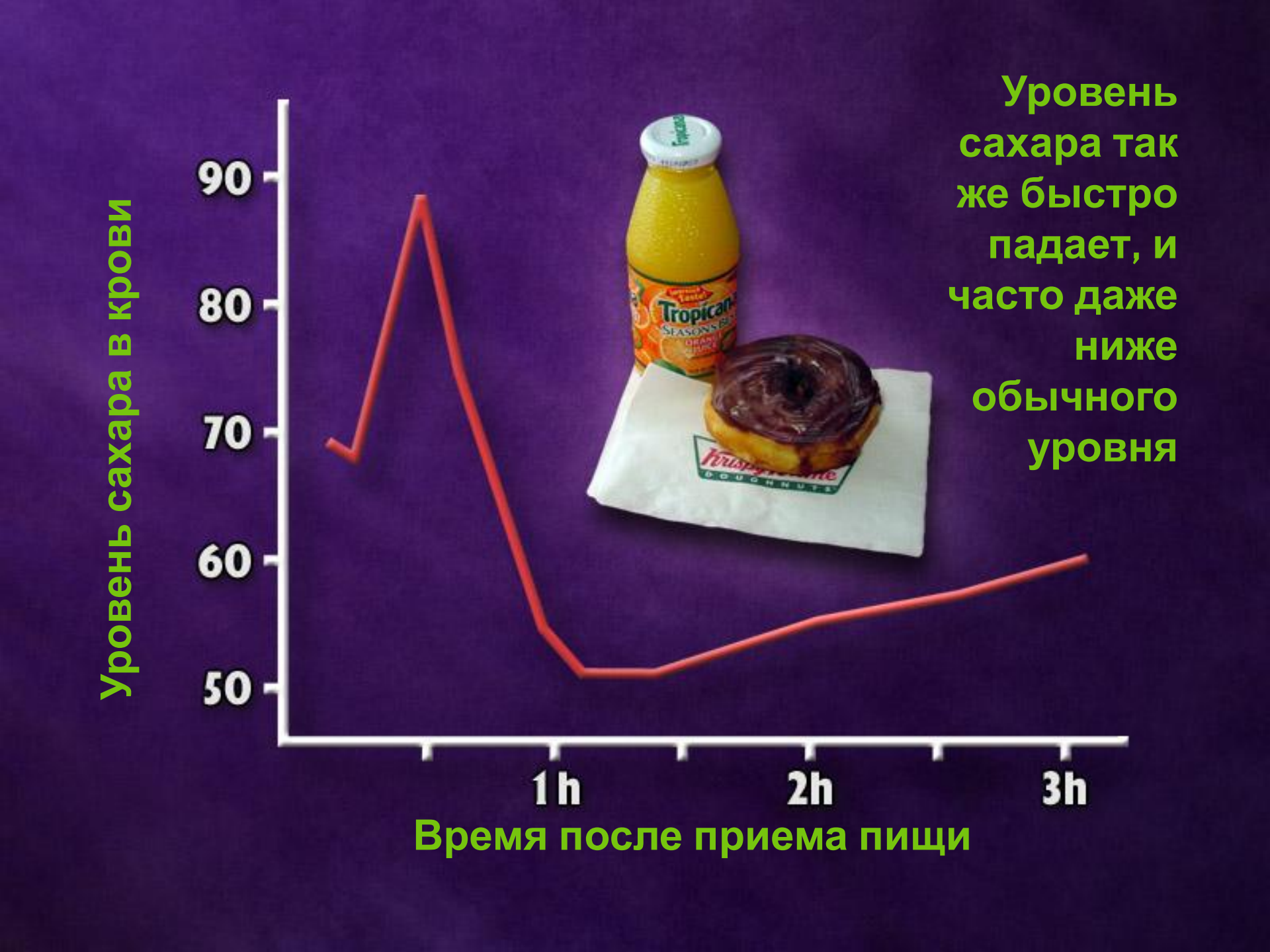
Не ужинайте слишком поздно, употребляя основную суточную порцию пищи вечером.

Желудку тоже нужен отдых.

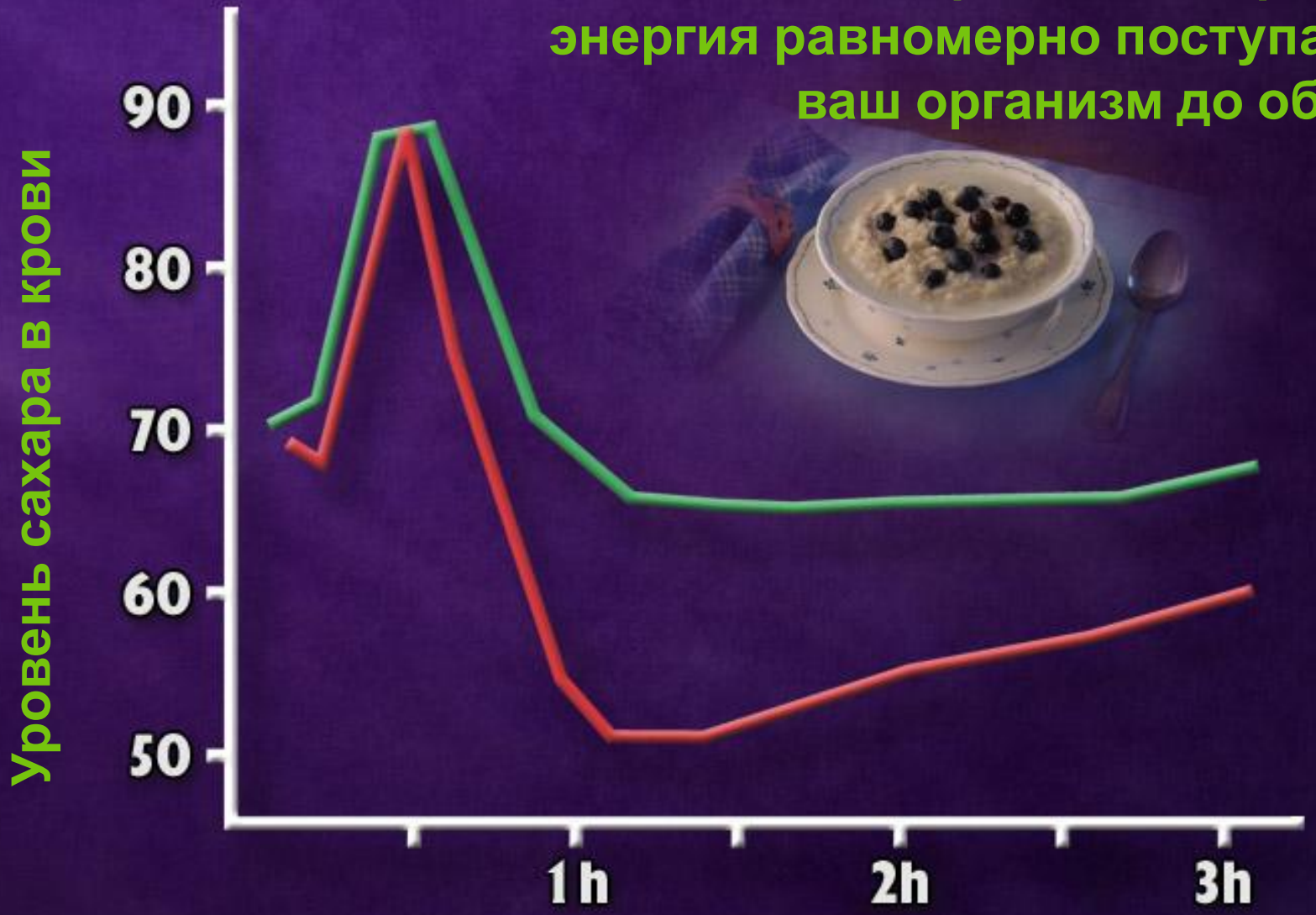
Самое лучшее – легкий ужин за 4 часа до сна.

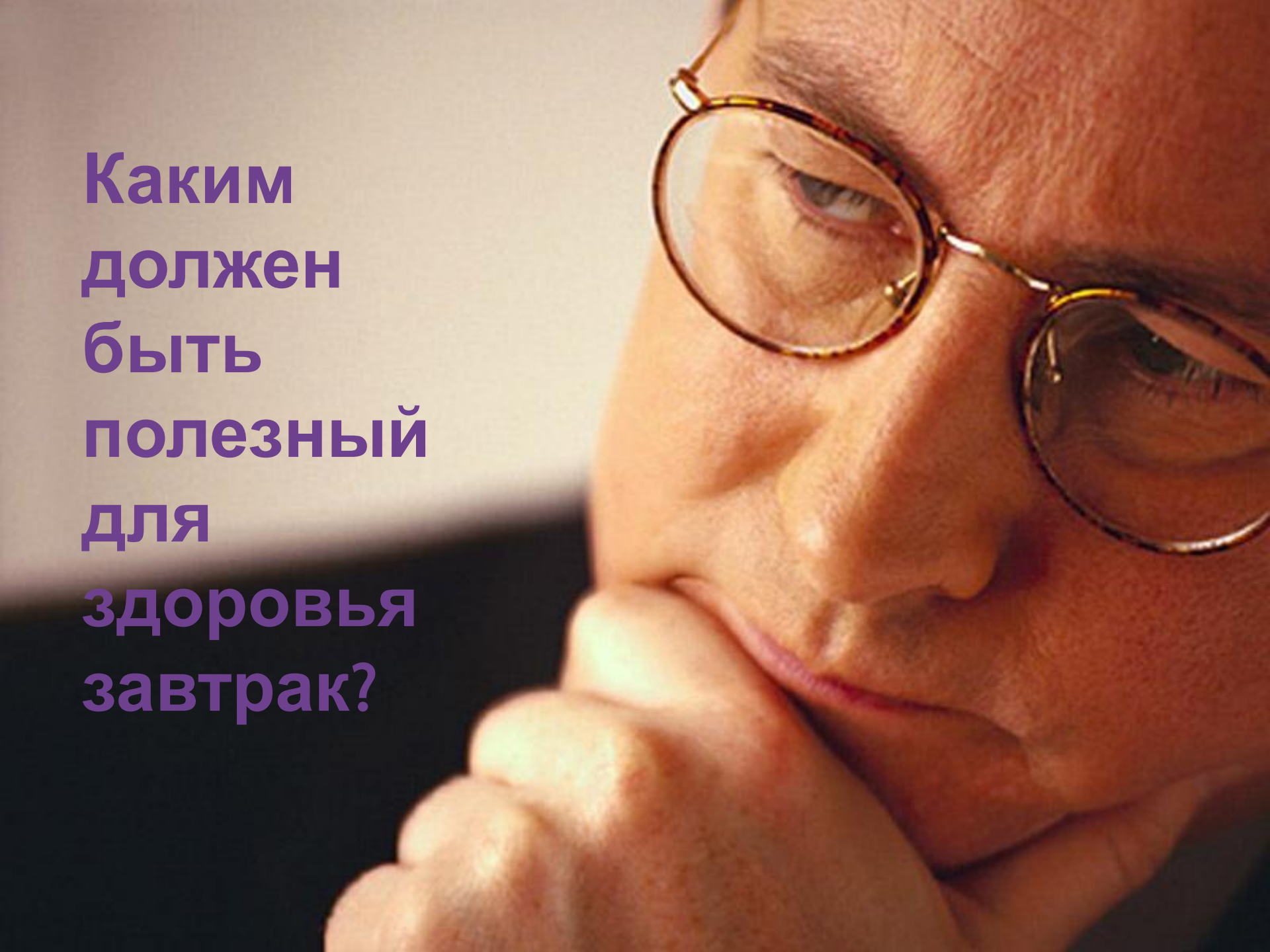
Кто-то может спросить: «А что вы скажите о стакане сока и булочке на завтрак?»

Еда с низким содержанием клетчатки, особенно сладости, быстро поднимает уровень сахара в крови, создается иллюзия прилива энергии.


Уровень сахара так же быстро падает, и часто даже ниже обычного уровня
Уровень сахара в крови
90
80
70
60
50
1 h
2h
3h
Время после приема пищи

Если вы едите здоровый завтрак, то энергия равномерно поступает в ваш организм до обеда.




Каким должен быть полезный для здоровья завтрак?

Здоровый завтрак – это особый прием пищи, который должен обеспечивать как минимум 1/3 и даже половину ежедневных калорий.

Начинайте свой день с завтрака, состоящего из круп зерновых грубого помола, хлеба грубого помола, нескольких частей свежих фруктов,
и вы увидите, что уровень вашей энергии будет на высоте в течение всего времени до обеда.

Больше клетчатки

Диета с высоким содержанием клетчатки мешает чрезвычайно быстрому всасыванию пищи и позволяет организму равномерно снабжать питательными веществами все жизненно важные органы.

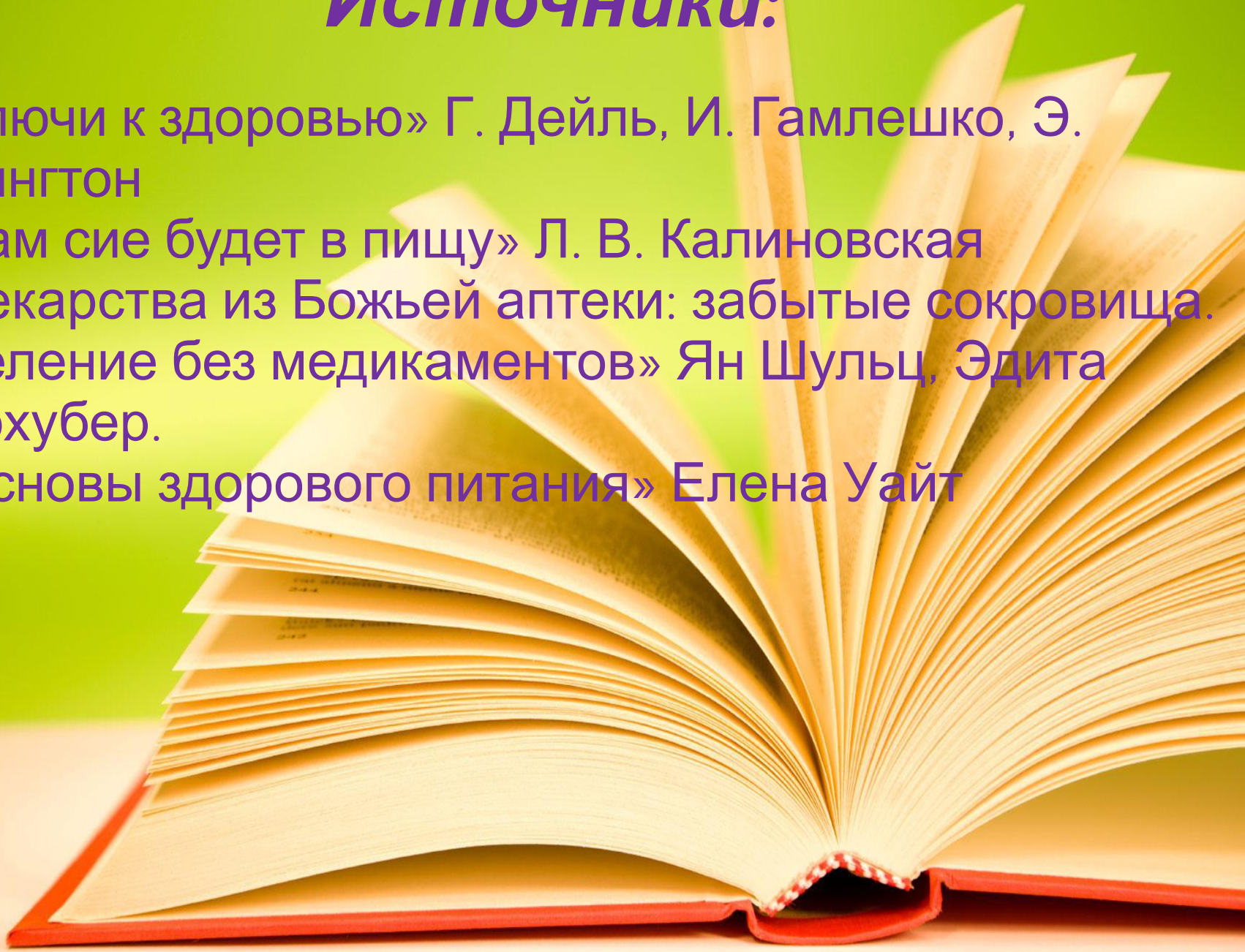
Каша, хлеб и фрукты содержат в себе много углеводов, которые легко превращаются в глюкозу – горючее для всего тела.

Подходите к приготовлению завтрака творчески! Используйте воображение! Завтрак может быть приготовлен из любых доступных вам простых продуктов.

Мудрое высказывание гласит:
«Завтракай как царь,
обедай как принц,
ужинай как нищий»

Источники:

- «Ключи к здоровью» Г. Дейль, И. Гамлешко, Э. Ладингтон
- «Вам сие будет в пищу» Л. В. Калиновская
- «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища. Исцеление без медикаментов» Ян Шульц, Эдита Уберхубер.
- «Основы здорового питания» Елена Уайт



Будьте здоровы!