Правильный завтрак – каким он должен быть?

Если следовать известной поговорке, завтрак нужно съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу. Но не каждый прислушивается к народной мудрости, отказываясь от полноценного приема пищи утром. Одни едва успевают перекусить бутербродом с колбасой, другие обходятся чашкой чая или кофе, третьи уходят из дома и вовсе без маковой росинки во рту. Так каким должен быть правильный завтрак?



**Правила полезного завтрака**

Утренняя трапеза по праву считается самой важной, поскольку именно она заряжает энергией на целый день. Вкусный и полезный завтрак улучшает настроение, повышает работоспособность и позволяет в спокойной обстановке подготовиться к предстоящему дню. Но что делать, если по утрам есть совсем не хочется? Простые рекомендации помогут справиться с этой проблемой:

1. Чтобы восполнить гликоген в печени, необходимо завтракать в течение часа после пробуждения. Но не следует прямо из постели бежать на кухню – организму нужно время проснуться. Чтобы появилось первое ощущение голода, неплохо сделать зарядку и принять прохладный душ.
2. После пробуждения рекомендуется выпить стакан [отфильтрованной воды](https://prosto-mariya.ru/polza-taloi-vody-i-ee-prigotovlenie-v-domashnih-usloviyah_487.html) комнатной температуры, которая подготовит желудок к первому приему пищи. К очищенной воде можно добавить полстакана минералки с большим содержанием магния, полезного антистрессового микроэлемента.
3. Вопреки расхожему мнению, завтрак не должен быть слишком плотным. Переедание вызывает чувство сонливости. Лучше часть первой трапезы перенести на ланч. Если нет возможности съесть второй завтрак, можно заменить его орешками или сухофруктами.
4. Необходимо помнить, что углеводный завтрак полезен людям умственного труда, а белковый, прежде всего, необходим тем, кто работает физически.
5. Питаться нужно вкусно и разнообразно. Отсутствие аппетита по утрам совсем не удивительно, если на завтрак каждый день есть одно и то же.

**Варианты белкового завтрака**

Белковые продукты лучше насыщают и ускоряют обмен веществ в организме. Они богаты кальцием, витаминами и микроэлементами. Люди, предпочитающие такой вариант завтрака, не склонны к перееданию в течение дня. Кроме того, белок является основным строительным материалом для мышц, волос и ногтей.

**Омлет или яичница**

Учеными доказано, что холестерин, содержащийся в яичном желтке, совсем не опасен. Его отложению препятствуют лецитин и холин – вещества, также входящие в состав этого полезного продукта. Приготовленное из 2–3 яиц блюдо лучше сочетать с овощами, например, с помидорами или болгарским перцем. Такой завтрак [обогатит организм белком](https://prosto-mariya.ru/nedostatok_belka_v_organizme_i_pitanie_184.html) на целое утро.

**Йогурт**

Ни для кого не секрет, что полезно есть на завтрак йогурт. Только без сахара, красителей, консервантов и прочих химических добавок. Благодаря содержанию полезных грибков и лактобактерий, этот продукт нормализует работу кишечника и позволяет стабилизировать обмен веществ в организме. Очень просто приготовить его в домашних условиях: в специальной йогуртнице, мультиварке или в обычном термосе. В натуральный йогурт можно добавить любые наполнители: сиропы, свежие фрукты, орехи, овсяные хлопья.

**Творог**

Чтобы с утра не нагружать поджелудочную железу слишком тяжелой пищей, лучше использовать творог 5–9% жирности. Не следует отдавать предпочтение обезжиренному продукту, ведь для нормального усвоения кальция организму необходимо одновременное потребление жиров. Сладкоежки могут побаловать себя творогом с ягодами или фруктами с добавлением ложки меда или джема. Любителям соленой пищи понравится творожок со сметаной и зеленью. Прекрасным завтраком станут сырники или полезная запеканка.

**Варианты углеводного завтрака**

Углеводные продукты необходимы для активной работы мозга. Но не все из них подходят для полезного завтрака. Простые углеводы (печенье, белый хлеб, кукурузные хлопья) быстро усваиваются. Попадая в кровь, они сразу преобразуются в сахар. Вырабатываемый поджелудочной железой инсулин удаляет его, превращая в жир. Уровень сахара в крови при этом падает, появляется ощущение голода и усталости. Сложные углеводы усваиваются дольше, поэтому являются отличным поставщиком энергии на целое утро.

**Каша**

В первую очередь, к сложным углеводам относятся крупы. Вот почему несколько раз в неделю на завтрак полезно есть каши. При этом лучше выбрать овсянку, гречку, пшено или перловку. Они содержат огромное количество витаминов и микроэлементов, а также необходимую клетчатку. Цельнозерновые каши обеспечат энергией на несколько часов, а грубые волокна помогут работе желудочно-кишечного тракта. Следует помнить, что манная крупа и белый рис относятся к простым углеводам. Их потребление вызовет сонливость, а вскоре и очередной приступ голода. Каши рекомендуется варить на воде или нежирном молоке. Можно добавить по вкусу тыкву, сухофрукты, орехи и мед.

**Мюсли**

Эта полезная смесь подарит заряд бодрости на целый день. Благодаря содержанию большого количества неперевариваемой клетчатки, такой завтрак идеально подойдет для людей с лишним весом. Организм потратит немало энергии в попытке переработать грубые волокна, тем самым сжигая калории. В состав магазинных мюсли часто входит много сахара и искусственных добавок. Поэтому лучше приготовить такую смесь самостоятельно. Полезные мюсли должны содержать необработанные овсяные хлопья, необжаренные цельнозерновые злаки, орехи и сухофрукты. Заливать полученную смесь можно обезжиренным молоком или йогуртом.

**Бутерброды из цельнозернового хлеба**

Немногие знают, что полезно есть на завтрак бутерброды. Только не из белого хлеба с колбасой и сыром. Они содержат простые углеводы, консерванты и вредный холестерин. Такая утренняя трапеза лишь пробудит аппетит, и через час-другой есть захочется еще больше. Если времени на завтрак совсем мало, можно перекусить бутербродами из цельнозернового хлеба с кусочками отварной куриной грудки или рыбы. Вместо масла лучше использовать нежирный творог с зеленью, добавить свежие овощи и листья салата. Полезный сэндвич можно съесть и в качестве второго завтрака, захватив его с собой куда угодно. Кстати, зерновой хлеб – прекрасный источник клетчатки и витаминов группы B, необходимых для красоты и здоровья волос.

**Цельнозерновые блинчики**

Когда, если не утром, можно порадовать себя калорийными блинчиками без ущерба для фигуры? О прибавке веса можно не беспокоиться – полученные калории за день сгорят. Только полезнее приготовить их не из пшеничной муки высшего сорта, а из цельнозерновой, например, овсяной или гречневой. Выпекать такие блинчики лучше на сковороде с антипригарным покрытием без добавления масла. Они станут отличным источником сложных углеводов и создадут ощущение сытости надолго.

Хорошее настроение, высокая работоспособность и чувство бодрости на целый день зависят напрямую от потребляемых утром продуктов. Завтрак не займет много времени, а пользу для здоровья принесет колоссальную. Начинайте свой день правильно!