

# Доброе утро, завтрак, или Почему необходимо есть по утрам?

*Люди зачастую не понимают важности правильного питания, не говоря уже о необходимости завтракать утром. Это очень большое упущение. Согласитесь, все хотят быть здоровенькими, бодренькими и подольше пожить. Я тоже хочу. Однажды пришел такой период в мою жизнь, что пришлось задуматься о здоровом питании, в частности, о полезности завтрака. Ведь не секрет, что, увы, многие люди, а дети так сплошь и рядом, совсем пренебрегают утренним приемом пищи.*

Почему же завтрак так важен, и как правильно завтракать? Начну с цифр. Мне нравится использовать факты. Факты – вещь упрямая, рот им не закроешь.

Исследования ученых показали, что у тех, кто завтракает, обмен веществ происходит на 3-4 % интенсивнее среднего показателя. А у тех, кто систематически пропускает завтрак, - на 4-5 % медленнее.  
. Даже подсчитано, что за год незавтракающие могут запросто прибавить в весе на 4-7 кг.  
. А представьте себе, если такое «незавтраканье» превращается в норму и длится годами...

Также исследования показали, что по сравнению с теми, кто не ест по утрам, завтракающие выбирали менее жирную и более здоровую пищу. Они легче справлялись с желанием перекусить (!) на ночь вредными для здоровья продуктами.

Дело в том, что химические реакции, происходящие в головном мозге, побуждают человека употреблять жирную пищу по мере приближения к ночи. И неудивительно, что большинство людей, проснувшись утром, испытывает тягу к углеводам, а не к жирам. Получается, что человек вполне закономерно тянется по утрам к здоровой еде.

**Завтрак – это очень важный элемент нашей жизни!** Ведь здоровый завтрак с высоким содержанием углеводов полезен не только как средство борьбы с лишним весом. Он имеет громадное значение и для решения другой проблемы людей, склонных к полноте,

– заболеваний органов кровообращения, которые нередко приводят к инвалидности, инфарктам и параличам.

Небольшой экскурс в медицину.

Одной из причин заболеваний органов кровообращения являются так называемые тромбы – плотные пробки, блокирующие артерии. Тромбы образуются из тромбоцитов. Это очень крошечные частички крови, имеющие форму дисков и регулирующие процесс свертывания крови. При любом нарушении процесса кровообращения тромбоциты слипаются, образуя некие сгустки.

Учеными установлено, что утром содержание в крови фактора, вызывающего слипание, было значительно выше у людей, которые не завтракают. Они также выяснили, что большинство инфарктов и инсультов происходит также утром.

Совершенно очевидно, что тот, кто не пренебрегает утренним приемом пищи, поступает благоразумно и мудро.

Все мы слышаны о холестерине, являющимся основным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Именно завтрак помогает существенно снизить содержание холестерина в организме. И не какой-нибудь перекус, а полноценный прием пищи, желателен состоящий из всевозможных каш. Готовя на завтрак разнообразные каши, Вы будете иметь сравнительно низкие показатели уровня холестерина.

И последний момент в пользу утреннего приема пищи. Он также может защитить Вас от камней в желчном пузыре. Ведь пропуская завтрак, человек, по сути, устраивает себе маленькую такую голодовку. А любое голодание увеличивает риск заболеваний желчного пузыря.

Таким образом, если Вы хотите нанести серьезный вред своему здоровью – пропустите завтрак и результаты такого отношения не заставят себя долго ждать.

И напоследок несколько тезисов о завтраке.

**Просто начните завтракать.** Не с понедельника, не с 1 января, а в ближайшее утро. Старайтесь не реагировать на отсутствие аппетита, а целенаправленно в течение 1-3 недель ешьте по утрам. Вы практически не заметите, как быстро выработается такая важная привычка!

**Меньше съедайте за ужином и перестаньте перекусывать по ночам.** Не все этим злоупотребляют, но таких людей хватает. Избавившись от этих привычек, Вы проснетесь утром более голодным, и будете испытывать естественную потребность в пище.

**Отдавайте предпочтение кашам.** Любой завтрак - несомненно лучше, чем без него. И приучите себя употреблять в пищу больше каш. Выберите такой сорт крупы, в котором мало жира и много клетчатки. Можно для улучшения вкуса добавить кусочки фруктов.

Небольшое отступление от этого пункта. Так как я не любитель молочных каш, предпочитаю по утрам готовить мюсли. В нашей семье мы давно не покупаем готовые мюсли, а делаем их сами. Каким образом? Берем равное количество овсяных и гречневых хлопьев (мой муж предпочитает только овсяные!), добавляем орехи (чаще арахис нечищенный или грецкие), а также курагу, изюм из белых сортов винограда, немного фиников. Все эти составляющие смешиваем заранее и храним в сухом месте. Каждое утро начинается со стакана воды за 20-30 минут до завтрака, потом полстакана мюслей запаривается кипятком и настаиваются несколько минут. Все! Завтрак готов. Сытно и полезно!

Вы можете возразить, что этим количеством Вы не насытитесь. Лучше пусть будет такое количество, не говоря уже о качестве, чем никакого. На первых порах, пока не выработается привычка, организм может «капризничать». Но потом Вы будете собой гордиться: «Вот – теперь я выработал здоровую привычку и, как следствие, ожидаю улучшения своего здоровья!» И поверьте, Вы дождетесь «благодарности» от Вашего организма.

*Крепчайшего Вам здоровья и долгих-долгих лет жизни! И еще - пусть радость и счастье*

## Доброе утро, завтрак, или Почему необходимо есть по утрам

Автор: admin

30.08.2013 22:52 -

---

*наполнят Ваш дом!*

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)