

# Почему завтрак должен быть королевским?

Всем нам с детства известно, что по утрам необходимо завтракать. Вот только далеко не все это правило соблюдают на практике. Почему-то по утрам капризный желудок как назло противится воспринимать что бы то ни было, а к вечеру так и просит побаловать и первым, и вторым, и десертом... Вот и получается, что даже самые гламурные особы, которые постоянно высчитывают затраченные и полученные калории, порой не выдерживают и начинают что-нибудь нервно жевать. А многие просто не успевают добраться на работу, как уже начинают хотеть есть и думают только о том, когда же наступит обед. Так можно и нужно ли решать эту проблему? Давайте разбираться...

Специалисты считают, что завтрак - это **самый важный прием пищи**. Дело в том, что обильный завтрак, калорийность которого составляет более четверти дневной нормы, позволяет нам в течение остального дня потреблять меньше животных жиров и больше углеводов, чем людям, которые им пренебрегают. Исследования показывают, что люди, которые по утрам завтракают, получают большую дозу витаминов и минералов и меньшую дозу холестерина. Кроме этого, данные, приведенные в «Международном журнале по проблемам питания», свидетельствуют о том, что люди, которые каждый день едят на завтрак хлопья злаков, **обладают лучшим физическим состоянием и настроением**, чем те, кто редко их ест по утрам.

Если вы осознали, что завтрак все-таки не терпит пренебрежительного отношения к себе, то пора выяснить, а **каким же он должен быть?** Рекомендуется, чтобы в него входил, по крайней мере, один, а лучше два вида фруктов, а также пища с высоким содержанием волокон (хлеб, хлопья злаков или овсяная каша). Но обо всем по порядку...

Итак, полезно есть по утрам **хлопья**. Их ассортимент на потребительском рынке бедным не назовешь, поэтому остается только выбрать те, что действительно вам по вкусу. Лучшие сорта хлопьев богаты волокнами, в которых большинство из нас испытывает дефицит и которые так необходимы для сохранения здоровья и долголетия. Такая пища содержит мало калорий и замедляет процесс пищеварения, тем самым, задерживая чувство голода.

Можно на завтрак есть **хлеб или тосты**, которые богаты витамином В (выбирайте те сорта хлеба, которые содержат цельные зерна или орехи). А он, как известно, отвечает

за образование в организме серотонина, гормона, который дарует нам ощущение спокойствия и счастья.

А вот начинать день **с пончиков или шоколада** - не самая хорошая идея. Таким завтраком вы только будете способствовать усилению аппетита вместо его понижения. Уже через пару часов вы сможете почувствовать раздражительность и беспокойство, а желание снова чем-нибудь перекусить превратится в навязчивое. Кроме этого, в большинстве кондитерских изделий с низким содержанием жира присутствуют вредные кислоты, которые способствуют вялости и апатии.

**Любителям фруктов** медики напоминают об умеренности. Если они входят в ваш рацион завтрака, то таким образом проще достичь рекомендуемой частоты потреблений овощей и фруктов - 5 раз в день. Фрукты богаты питательными веществами, клетчаткой и витаминами, однако в них не хватает магния, вещества, которое предотвращает появление симптомов депрессии и улучшает настроение.

Если вы еще сопротивляетесь завтракать по утрам, тогда напоследок приведу довольно интересные, на мой взгляд, доводы. **Британские ученые** провели исследования и **выяснили**

что у людей, которые не любят завтракать перед работой, заметно снижена сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Вот какие **данные**

получили медики: у тех, кто никогда не завтракает, повышается шанс подхватить какую-нибудь заразу на 97%, те, кто завтракает нечасто, рискуют на 56% больше, а у тех, кто едят утром в более чем 60% случаев, риск увеличивается всего на 20%. Кстати, люди, которые принципиально пропускают завтрак, более склонны к мизантропии и сложнее переносят последствия стрессовых ситуаций.

Но и это еще не все. А как завтракают ваши дети и какова их успеваемость? Не задумывались ли вы о взаимосвязи? Дело в том, что проведенные эксперименты по исследованию питания позволяют ученым констатировать следующие **факты**. Оказывается, дети и подростки, которые завтракают, демонстрируют более высокий уровень умственных способностей и более высокую посещаемость, чем те, кто привык поступать иначе. И, наконец, прием завтрака укрепляет память и повышает успеваемость.

## Почему завтрак должен быть королевским

Автор: admin

09.05.2011 16:52 -

---

Что предпочесть на завтрак, будь то тарелка овсянки и свежавыжатый сок или хлопья с молоком, а может фруктовый салат, дело каждого отдельного человека. Если вы прислушаетесь к своему организму и попытаетесь наладить с ним взаимопонимание, то быстро придете к правильному решению. Стоит попробовать, а там глядишь, плохое самочувствие вместе с десятком нелепых проблем исчезнут сами собой.

**Будьте здоровы** и не забывайте **золотое правило**: **«Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, ужин отдай врагу»**,

а не нравится это - вот вам другое:

**«Завтракай как король, обедай как лорд, ужинай как бедняк»!**

Неиссякаемой вам энергии, оптимизма и весеннего настроения!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)