

# О пользе завтраков

По утрам большинство людей обычно завтракают. Но есть и такие, кто пропускает утренний прием пищи, находя для этого тысячи причин. Кто-то говорит о катастрофической нехватке времени, кто-то в полусонном состоянии способен выпить лишь чашку кофе, а некоторые боятся поправиться (и часто плотному завтраку предпочитают плотный ужин). Между тем, завтрак – полезный и важный прием пищи, пренебрегать которым не стоит.

**Во-первых**, завтрак дает энергию на целый день. Нашему организму с утра необходим хороший заряд энергии, чтобы мы весь день были бодры и активны. Кроме того, даже ночью, пока мы спим, наше тело и мозг не бездействуют, хоть это и менее заметно, чем днем. К тому же, иногда нет возможности нормально поесть в течение дня, и завтрак в данном случае позволяет оставаться деятельным во второй половине дня. Подмечено, что работоспособность позавтракавших людей на 30% больше, чем у тех, кто пропускает утреннюю трапезу.

Диетологи не рекомендуют завтракать одним кофе или чаем, так как в этих напитках содержится кофеин, который без закуски может вызвать раздражение слизистой желудка и в дальнейшем привести к гастриту.

**Во-вторых**, завтрак благотворно влияет на наше самочувствие. Утренняя трапеза в спокойной семейной обстановке помогает собраться с мыслями и настроиться на предстоящие дела.

**В-третьих**, завтрак помогает контролировать чувство голода в течение дня.

**Четвертое** полезное свойство завтрака – повышение внимания и улучшение памяти. Поевший утром человек более сосредоточен и лучше запоминает информацию.

**В-пятых**, завтрак – хорошее антистрессовое средство. Врачи-диетологи утверждают, что тот, кто привык завтракать, менее подвержен стрессам в течение дня.

### **И еще дополнительная полезная информация.**

Завтракать лучше всего до 9-10 часов утра. Для завтрака прекрасно подойдут различные каши (гречневая, овсяная и др.), овощные салаты и другие продукты, которые содержат «медленные» углеводы и клетчатку. Также хорошо съедать пищу, богатую белками – яйца, рыбу, нежирное мясо в запеченном, тушеном или вареном виде.



Оптимальное соотношение в суточном рационе выглядит так: 25% составляет завтрак, 40-50% – обед, 25% – ужин. Многие слышали выражение: «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Если поужинать очень поздно и калорийно, то утром аппетит может и не проснуться, именно поэтому ужин должен быть легким, и чем раньше ужинаете – тем лучше и проще для организма.

И напоследок, откуда взялось название «завтрак». Раньше первобытным людям необходимо было много времени для того, чтобы приготовить еду. Надо было поймать зверя, затем заранее обработать тушу убитого животного, после – разжечь огонь и довести мясо до готовности. Поэтому еда

**готовилась заблаговременно, на другое утро или «за утро», отсюда появилось название «завтрак». С рассветом нового дня люди отправлялись добывать новую пищу, искать ягоды и корешки растений. Не надо было ждать, когда приготовится еда, так как завтрак был готов еще с вечера.**

**Завтракайте на здоровье!**