

Что есть на завтрак?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-est-na-zavtrak/>

Как же хочется, чтобы завтрак был сытным и помогал худеть! А ведь это возможно и достаточно просто.

Самое главное правило: завтрак должен быть! Обязательно. Всегда. Ведь он запускает метаболизм, от которого зависят наши темпы похудения. Доказано, что если человек пропускает завтрак и первый прием пищи у него приходится на обед, то его обмен веществ понижается на 30%.

Многие начнут возражать: «Я не завтракаю, потому что не могу. С утра мне совсем не хочется есть, даже тошнит. И просто жалко тратить время на еду, лучше посплю подольше». Так вот, не хочется есть с утра потому, что ты, прости, обожралась на ночь и все темное время суток твой бедный организм работал: переваривал пищу и делал жировые запасы.

А причина «нет времени» для уважающего себя человека даже звучит неприлично. Мы же себя уважаем, правда? Поэтому просыпаемся, натошак сразу выпиваем стакан воды, чтобы запустить пищеварительную систему, а после водных процедур принимаемся за завтрак. Существует 2 вида этой трапезы – белковый и углеводный. Сейчас о каждом подробнее.

Белковый завтрак

По сравнению с углеводным он больше ускоряет обмен веществ и дает отличное чувство сытости. Плюс полезен для мышц. Поэтому если хочешь похудеть и/или тебе предстоит физическая нагрузка, это лучший для тебя вариант.

Варианты белковых завтраков:

Яичница или омлет. Приготовленные из 2 яиц на сковороде с антипригарным покрытием, смазанной растительным маслом. Дополнение – овощи: например, помидоры и болгарский перец. Также подойдет горошек или фасоль – около 2 ст. л. на порцию.

Творог (жирностью максимум 4%). Примерно около 100 граммов, с добавлением натурального йогурта и свежих ягод или 1 ст. л. меда.

Мягкий творожный сыр (типа рикотты 9%-й). Около 100 граммов с добавлением 1 ст. л. варенья.

СОВЕТ: Рыба, птица и мясо не лучший вариант для раннего завтрака, так как пищеварительная система с утра не готова воспринимать сложные белки. Если завтрак поздний, допустим любой белок.

Углеводный завтрак

Они заряжают нас энергией и необходимы для активной работы мозга, который питается только чистой глюкозой. Тебе через пару часов предстоит сдача экзамена или ответственного проекта и надо реактивно соображать? Твой выбор - завтрак углеводный.

Варианты углеводных завтраков:

Каши! В первых рядах по полезности – геркулесовая и гречневая. На воде или нежирном молоке кто как привык. Также хороши утром кукурузная, пшенная каша, булгур, перловка и киноа. Готовим их из расчета 40 граммов сухой крупы на порцию.

Большое количество правильных медленных углеводов дадут нам энергию часа на 3-4, а клетчатка обеспечит хорошую работу желудочно-кишечному тракту. Витамины группы В, в изобилии содержащиеся в крупах, благотворно влияют на нервную систему, значит, твои нервы будут как канаты, а невозмутимости и выдержке позавидуют утесы.

Фруктовый салат. Если сегодня выходной и тебе некуда спешить, то можно сделать салат из яблока, банана, груши, киви и залить его баночкой несладкого йогурта. Только следи за объемом порции – не больше стакана заправки (250 мл).

«Ну, а как же блины, горячие бутерброды и прочие вкусняшки?» - спросишь ты. Я считаю, что они должны быть обязательно, но по выходным. Чтобы праздник чувствовался.

Твой организм будет в восторге, если у тебя получится чередовать белковые и углеводные завтраки. Хорошее настроение, бешеная работоспособность и отсутствие лишнего веса будут гарантированы.