Что нельзя есть на завтрак, если ты хочешь похудеть

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/chto-nelzya-est-na-zavtrak-esli-ty-hochesh-pohudet/
Хлопья с молоком, круассан, фрукты и свежевыжатый апельсиновый сок – именно так большинство из нас представляют идеальный завтрак. К сожалению, немногие знают, что существуют продукты, которые не рекомендуется употреблять натощак.

Сладости
Сладости с утра заставляют поджелудочную работать на износ. Избыток инсулина способствует не только отложению лишнего жира на боках, но и ведет к повышению сахара в крови и развитию сахарного диабета.

Сухие завтраки
Хлопья с молоком или йогуртом не являются такими полезными, как мы привыкли думать. Дело в том, что магазинные хлопья включают огромное количество сахара, тогда как клетчатки – всего 3 грамма из 100. Уже через час-полтора после такого завтрака ты снова

захочешь есть.

Ягоды и фрукты
Ягоды и фрукты содержат кислоты, которые разъедают слизистую желудка и вызывают чувство голода. Съеденные натощак, они могут стать причиной развития гастрита или аллергии. Поэтому пусть ягоды и фрукты станут лишь небольшим дополнением к привычной овсянке или творогу.

Жирная и соленая пища
Завтракать жирной едой вредно не только для фигуры, но и для здоровья в целом. А избыток соли задерживает жидкость и приводит к отекам. К тому же ты будешь чувствовать жажду и слабость в течение целого дня.

Фреши
Свежевыжатые соки – неотъемлемая часть здорового питания. Однако, чтобы фреш не навредил организму, необходимо придерживаться ряда простых правил:
Обязательно пей фреш через трубочку: так кислота, которая содержится в фруктах и овощах, не будет повреждать зубную эмаль.
Не стоит размешивать фреши металлическими ложками – металл разрушает витамин С.
Чтобы свежевыжатый сок не раздражал слизистую желудка и кишечника, разбавляй его фильтрованной водой на треть.