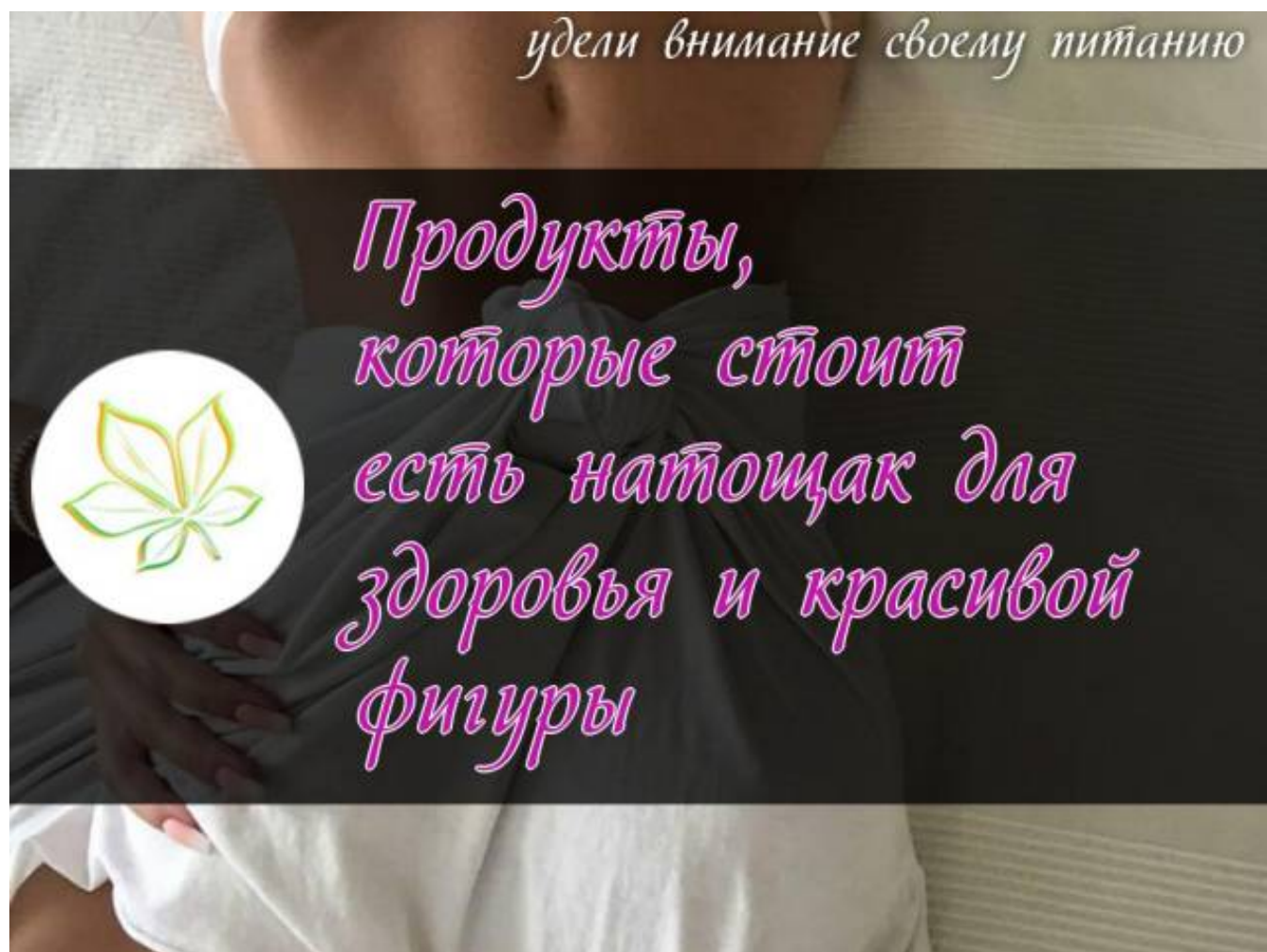


Продукты, которые стоит есть натощак для здоровья и красивой фигуры



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/produkty-kotorye-stoit-est-natoshak-dlya-zdorovya-i-krasivoj-figury/>

Диетологи и гастроэнтерологи в один голос уверяют: если продукт полезный, это еще не значит, что его можно употреблять натощак. Мы составили список продуктов, которые помогут вам разобраться, что можно есть натощак и какие продукты идеально подойдут для полезного завтрака.

Овсяная каша

Овсянка действительно по праву считается самым полезным продуктом. Ее можно

употреблять людям с хроническими болезнями ЖКТ и даже в момент обострения заболевания. А все потому, что запаренный овес нежно обволакивает слизистую желудка и защищает орган от действия соляной кислоты. Овсянка также содержит много растворимой клетчатки, которая работает по принципу губки, впитывая все вредные вещества в кишечнике и мягко выводя их из организма. Помимо этого, волокна овсянки помогают снизить уровень холестерина.

Гречневая каша

Гречневая крупа богата витаминами и минералами. Ее полезно есть вегетарианцам, так как она повышает гемоглобин крови. Гречка стимулирует работу системы пищеварения, а также помогает утолить голод на 3-4 часа.

Пророщенная пшеница

Диетологи говорят, что 2 с.л. пшеницу содержат около 15% рекомендуемой суточной нормы витамина Е, 20% суточной дозы клетчатки и около 10% дневной нормы фолиевой кислоты. Пшеница помогает запустить работу кишечника, ускоряет метаболизм и помогает похудеть.

Кукурузная каша

Несмотря на то, что кукурузная каша достаточно калорийная, это - правильные калории, поступающие из белка и медленных углеводов. Кукурузная каша помогает очистить организм от токсинов и тяжелых металлов, нормализует микрофлору кишечника и помогает обеспечить долгое чувство сытости.

Яйца

Исследования нутриционистов показывают, что яйца являются идеальным продуктом для завтрака. Они помогают снизить потребление калорий в течение всего дня (примерно на 300!).

Цельнозерновой хлеб

Микроэлементы, витамины и углеводы, которые содержатся в таком хлебе, необходимы нашему организму для нормального функционирования всех систем жизнедеятельности. Правда, диетологи считают, что употреблять такие углеводы стоит только утром.

Орехи

В орехах много белка, жиров и пищевых волокон, которые обеспечивают долгое чувство сытости. Съеденные натощак орешки ускоряют метаболизм, нормализуют кислотность желудочного сока и помогают очистить кишечник.

Черника

Ученые говорят, что регулярное употребление черники натошак (в сыром, замороженном и перетертом с сахаром виде) помогает улучшить память и защищает от риска развития деменции. Черника также разгоняет метаболизм, нормализует артериальное давление и нормализует работу кишечника.

Мед

Мед натошак помогает запустить систему пищеварения и ускорить метаболизм. Он надолго обеспечивает организм энергией, улучшает работу мозга, повышает концентрацию внимания и уровень серотонина - гормона радости.