Здоровье женщины и правильный завтрак

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/zdorove-zhenshiny-i-pravilnyj-zavtrak/
Каждая женщина мечтает о том, чтобы кушать вкусно и при этом не поправляться. Оказывается, эти фантазии вполне могут стать реальностью, в особенности, если включить в свой рацион правильный завтрак.

Почему важно правильно завтракать
Многие женщины ошибочно полагают, что, с уменьшением количества потребляемой пищи, быстрее наступает похудение. Но, на самом деле, когда организм не получает необходимых питательных веществ он начинает «мстить» замедленным обменом веществ.
Завтрак - это самый главный прием пищи. Несмотря на то, что в ночное время люди, преимущественно, спят, организм продолжает свою активную работу, во время которой, он теряет значительный энергетический запас. Поэтому, по утрам организм чувствует голод. Как сообщает, женский онлайн журнал, довольно часто люди жалуются на то, что в утреннее время у них нет аппетита. Однако это ощущение ошибочно. Голод присутствует на клеточном уровне. Из-за недосыпания человек может его не ощущать, однако уже через час,

из-за нехватки глюкозы, проявится обессиленность, пониженная работоспособность и раздражительность.
Когда падение уровня глюкозы достигнет своей критической точки, человек почувствует резкий приступ голода, что спровоцирует обильный прием пищи. Таким образом, отсутствие завтрака приводит к тому, что впоследствии человек наедается больше и, соответственно, получает больше калорий.
Кроме того, ученые доказали, что правильный завтрак - залог здоровья пищеварительного тракта. Из-за того, что в желудок продолжительное время не поступает пища, питание вызывает раздражение его слизистой оболочки, что через какое-то время приведет к развитию гастрита.

Каким должен быть правильный завтрак

Главное правило завтрака - это придерживаться баланса между всеми питательными веществами. Основа завтрака должна состоять из сложных углеводов, которые находятся в овсяной или гречневой крупе. Кроме того, для поддержания активности на протяжении всего дня, следует включить в завтрак белки. Для завтрака подойдет натуральный йогурт, молоко или кефир. Также большое содержание белков находится в курином яйце.
Утро - это время, когда полученные с пищей жиры не превращаются в лишние сантиметры на талии или бедрах, а трансформируются в энергию. Поэтому, правильный завтрак может смело включать в себя небольшую порцию сливочного масла.

Правильный завтрак для похудения

Для успешного похудения организм должен начать сжигать жировые отложения. К тому же, чтобы предупредить приступы голода на протяжении дня, необходимо употреблять продукты, которые имеют свойство долго перевариваться.
Лучше всего для этих целей подходит клетчатка, которая содержится в крупах и овощах. Как вариант, завтрак для желающих похудеть может состоять из гречневой крупы и овощного салата, заправленного постным маслом или натуральным йогуртом.
Также необходимо включить в завтрак белки, поскольку они дают хорошее чувство насыщения. Для любителей молочных продуктов хорошим началом дня может стать завтрак, состоящий из нежирного творога, овощного или фруктового салата, а также хлеба из грубого помола.
Кроме того, ученые уже давно пришли к выводу, что утренний натуральный кофе не только дарит заряд бодрости, но и способствует похудению. При желании, кофе можно разбавить нежирным молоком. То же самое относится и к натуральному заварному чаю. Однако их искусственные аналоги не только не приносят пользы, но и зашлаковывают организм, что замедляет сжигание жиров.

Правильный завтрак для желающих поправиться

Для тех, кто стремится набрать вес, завтрак должен содержать повышенную калорийность. Субтильные девушки часто страдают потерей аппетита. В этом случае, сразу после сна необходимо съесть несколько виноградин или выпить немного виноградного сока. Поскольку этот фрукт повышает кислотность в желудке, через несколько минут после его употребления человек почувствует чувства голода.
В том случае, когда необходимо набрать вес, завтрак следует составить с большим содержанием белков и жиров. Например, если употреблять йогурт или творог, то необходимо выбрать более жирные продукты. Также вместо молока в кофе можно добавить сливки или сгущенное молоко.