

18 – 22 апреля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Завтрак — самый важный прием пищи в течение дня. От того, что вы съедите утром, во многом будет зависеть работа пищеварительного тракта в течение дня. От завтрака также зависит продуктивность дня, настроение и, безусловно, самочувствие человека. Поэтому каждый должен знать, с каких блюд лучше начинать свой день, а от чего лучше отказаться.

Что желательно есть утром?

Подойдут каши, беспроигрышные варианты — это гречка, рис, овсянка. Крупы дают энергию, а также характеризуются высокой биологической ценностью — содержат витамины группы В, микро- и макроэлементы (цинк, йод, медь, фосфор, железо и другие). Стоит отдавать предпочтение кашам, приготовленным из цельного зерна. Готовить их лучше на воде, без добавления сахара, добавив по желанию небольшое количество сухофруктов.

Дополните утреннее меню белковыми продуктами. Подойдут творог, яйца, натуральный йогурт. Протеины обеспечивают ощущение сытости на длительное время и являются строительным материалом для тканей организма.

Жиры также должны присутствовать в вашей тарелке, поэтому можно добавить ломтик сыра, немного растительного или сливочного масла.

Эти продукты приносят пользу здоровью, наполняют организм энергией и позволяют чувствовать себя сытым и полным сил в течение нескольких часов.



Продукты, которые не рекомендуется есть на завтрак:

1. Мясные изделия — колбасы, сосиски, копчености, бекон, паштеты

В этом году ВОЗ сравнила риски для здоровья, возникающие при употреблении переработанного мяса, с опасностью, исходящей от курения сигарет.



Эксперты отметили, что переработанное мясо значительно повышает риск заболевания раком кишечника и рекомендовали ограничить употребление подобных продуктов до 50 граммов в сутки.

2. Сырые овощи

Такие овощи как огурцы, капуста, перец могут вызвать раздражение слизистой желудка из-за содержания в них кислот. Также это может привести к язве и гастриту.

3. Кофе

Тем, кто любит выпить с утра чашечку кофе на голодный желудок, стоит задуматься. Кофе настолько раздражает слизистую оболочку желудка, тем самым способствует усиленной выработке желудочного сока, что может привести к гастриту.

4 Бутерброды с колбасой

Классический бутерброд может выручить в исключительной ситуации, но не стоит делать такое блюдо утренней традицией. Такой завтрак в избытке содержит консерванты, аллергены и бесполезные углеводы, что в последствии не лучшим образом может отразиться на фигуре и здоровье.

5. Сладкая выпечка

Не следует начинать свой день с тортиков и прочих сладких радостей, в противном случае ваша поджелудочная железа непременно начнет подавать «сигналы бедствия». После основного приема пищи можно позволить себе немного сладкого.

6. Холодные напитки

После пробуждения специалисты рекомендуют выпивать стакан теплой воды. На завтрак лучше всего подойдут чай с лимоном, кофе с молоком, травяные чаи, кофейный напиток.