**Полезный завтрак**



**Важность завтрака для организма человека**

**Без завтрака человек недополучает нужное количество питательных веществ, дефицит которых восполнить в течение дня очень сложно.**

**Завтрак заряжает энергией.**

**Завтраки с высоким содержанием клетчатки и цельного зерна могут увеличить вашу работоспособность в течение дня.**

**Люди, которые не пренебрегают завтраком, реже имеют проблемы с повышенным уровнем сахара в крови. Он, в свою очередь, увеличивает риск развития диабета, и уровень холестерина, который является известным фактором риска развития болезней сердца.**

****

**Завтрак помогает стабилизировать уровень сахара в крови и урегулировать аппетит. Те, кто завтракают меньше, передают в течение дня.**

**Завтрак важен для мозга.**

**Завтрака помогает вам так начать день, чтобы провести его продуктивно. Во время ночного сна уровень сахара в крови снижается и его необходимо довести до нормы, чтобы восстановить энергетический баланс.**

**Завтрак важен для человека, так как он восстанавливает уровень глюкозы – незаменимого углевода, необходимого для функционирования мозга.**

**Утренний приём пищи способствует хорошему настроению.**



**Советы диетологов**

**Завтракать в течение двух часов после пробуждения.**

**Самым лучшим временем для утреннего приёма пищи считается период с 7.00 до 9.00.**

**Завтрак должен составлять 20-35% калорий от вашей суточной нормы.**

**Постарайтесь каждый день есть в одно и то же время, чтобы приучить желудок к приёму пищи. На адаптацию к вашему режиму ему нужно 3-4 недели, после чего он будет напоминать вам о завтраке лучше, чем любые часы.**

****

**Если утром аппетита нет, во-первых, вспомните о том, что он приходит во время еды, во-вторых, купите себе яркую тарелку, которая сможет повысить не только аппетит, но и настроение.**

**Не завтракайте сразу после пробуждения.**

**С точки зрения биохимии тела, полезно дать себе хотя бы полчаса на лёгкую зарядку, душ и другие процедуры.**

**За стол вы сядете с очевидным чувством голода, а гормональная и пищеварительная системы успеют подготовиться к тому, чтобы усвоить завтрак на все сто процентов.**



**Правильный и полезный завтрак**

**Блюда из яиц**

**На выбор предоставляются варёные яйца, омлет или яичница. Блюда из яиц не только богаты витаминами и минералами, но и способны снизить потребление калорий в течение дня.**



**Яйцо куриное**

**[](https://calorizator.ru/sites/default/files/imagecache/product_512/product/egg-1.jpg)**

**Калории, ккал:**

**157**

**Белки, г:**

**12.7**

**Жиры, г:**

**10.9**

**Углеводы, г:**

**0.7**

**Калорийность куриного яйца**

**Калорийность куриного яйца составляет 157 ккал на 100 грамм продукта. Нужно учитывать, что средний вес одного яйца варьируется от 35 до 75 г, поэтому и расчёт калорий будет соответствующий.**

**Вред куриных яиц**

**Главный вред куриных яиц – возможное наличие в них опасного микроба – сальмонеллы, который вызывает сальмонеллёз, вызывающий серьёзное воспаление кишечника, заражение крови и паратиф.**

**Неумеренное употребление варёных яиц может спровоцировать проблемы с пищеварением, запоры.**

**Состав и полезные свойства куриного яйца**

**В химическом составе яйца куриного больше десяти основных витаминов -**[**холин**](https://calorizator.ru/vitamin/b4)**, витамины**[**группы В**](https://calorizator.ru/vitamin/b)**(**[**В1**](https://calorizator.ru/vitamin/b1)**,**[**В2**](https://calorizator.ru/vitamin/b2)**,**[**В6**](https://calorizator.ru/vitamin/b6)**,**[**В9**](https://calorizator.ru/vitamin/b9)**,**[**В12**](https://calorizator.ru/vitamin/b12)**),**[**А**](https://calorizator.ru/vitamin/a)**,**[**С**](https://calorizator.ru/vitamin/c)**,**[**D**](https://calorizator.ru/vitamin/d)**,**[**Е**](https://calorizator.ru/vitamin/e)**,**[**К**](https://calorizator.ru/vitamin/k)**,**[**Н**](https://calorizator.ru/vitamin/h)**и**[**РР**](https://calorizator.ru/vitamin/pp)**, а также практически вся таблица химических элементов Менделеева -**[**калий**](https://calorizator.ru/element/k)**,**[**кальций**](https://calorizator.ru/element/ca)**,**[**магний**](https://calorizator.ru/element/mg)**,**[**цинк**](https://calorizator.ru/element/zn)**,**[**селен**](https://calorizator.ru/element/se)**,**[**медь**](https://calorizator.ru/element/cu)**и**[**марганец**](https://calorizator.ru/element/mn)**,**[**железо**](https://calorizator.ru/element/fe)**,**[**хлор**](https://calorizator.ru/element/cl)**и**[**сера**](https://calorizator.ru/element/s)**,**[**йод**](https://calorizator.ru/element/i)**,**[**хром**](https://calorizator.ru/element/cr)**,**[**фтор**](https://calorizator.ru/element/f)**,**[**молибден**](https://calorizator.ru/element/mo)**, бор и**[**ванадий**](https://calorizator.ru/element/v)**,**[**олово**](https://calorizator.ru/element/sn)**и титан, кремний,**[**кобальт**](https://calorizator.ru/element/co)**,**[**никель**](https://calorizator.ru/element/ni)**и алюминий,**[**фосфор**](https://calorizator.ru/element/p)**и**[**натрий**](https://calorizator.ru/element/na)**. В яйцах много железа, но из яиц оно усваивается не очень хорошо, поэтому как источник железа лучше использовать мясо и печень. При этом, если пить яйца в сыром виде, то они еще и препятствуют усвоению железа из других продуктов.**

**Яйцо куриное состоит из белка и желтка.**[**Белок**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-5)**– поставщик натурального протеина, в среднем протеина содержится 10 г на 100 г яичного белка.**[**Желток**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-2)**содержит жирорастворимые витамины, а также холестерин.**

**Одно яйцо содержит в своём составе около 130 мг холина. Холин, входящий в состав желтка регулирует количество жиров и холестерина в организме.**

[**Лецитин**](https://calorizator.ru/product/raw/lecithin)**, входящий в состав куриного яйца, улучшает кровоснабжение мозга, что улучшает память и препятствует развитию склероза. Даже скорлупа яиц, промытая, очищенная от плёнок и высушенная – очень полезный продукт для укрепления костей и стимуляции роста волос.**

**По питательности яйцо заменяет двести грамм молока и пятьдесят грамм мяса. Яйцо куриное необходимо употреблять несколько раз в неделю, они практически полностью усваиваются организмом (на 97-98%), не забивая кишечник ненужными шлаками. Хоть яйца и считаются очень питательным продуктом, от них не поправляются. Более того, их часто включают в лечебные диеты.**

**Яйцо и холестерин**

**В день здоровому человеку допускается употреблять до 3 яиц. Если у человека повышенный уровень холестерина в крови, то диетологи рекомендуют употреблять 2-3 яйца в неделю.**

**Категории куриных яиц**

**Яйца куриные, поступающие в продажу с птицефабрик, маркируют в зависимости от срока хранения и массы отдельного яйца. Обычно на упаковке мы видим букву и цифру, или две заглавные буквы, выясним, что они обозначают.**

**Первым идёт знак, обозначающий срок хранения продукта:**

* **Д – диетическое яйцо, срок реализации не превышает 7-ми дней,**
* **С – яйцо столовое, допустимый срок реализации – 25 дней.**

**По массе яйца куриные подразделяются следующим образом:**

* **В – яйцо высшей категории, массой 75 г и выше,**
* **О – яйцо отборное, 65-74,9 г,**
* **1 – яйцо первой категории, 55-64,9 г,**
* **2 – яйцо второй категории, 45-54,9 г,**
* **3 – яйцо третьей категории, 35-44,9 г.**



**Различия куриных яиц по внешнему виду**

**Яйца куриные даже в одной упаковке могут выглядеть совершенно по-разному – почти круглые и вытянутые, с ярко выраженным острым кончиком или почти идеально овальной формы, белые, кремовые, светло-коричневые, с тёмными пятнами, матовые и глянцевые, гладкие и шероховатые на ощупь. На качество и вкусовые особенности это ни коем образом не влияет, обычно белые яйца несут белые куры, а цветные – несушки ярких цветов. Поэтому, выбирая яйца различного цвета, мы прежде всего отдаём предпочтения своим эстетическим пристрастиям.**

**Как определить свежесть яиц**

**Существует несколько вариантов как можно узнать о свежести яиц. Но зная такую вещь, что чем дольше яйцо хранится, тем легче оно становится, мы выбрали самый простой вариант – опустить яйцо в стакан с водой. Если яйцо утонуло – то оно самое свежее, 1-3 дня как курица его снесла, если яйцо плавает, но не поднимается высоко, то это означает, что яйцо курица снесла примерно 7-10 дней назад. А если яйцо осталось плавать на поверхности воды – такое яйцо курица снесла более 20 дней назад.**

**Каждое яйцо покрыто пленкой от природы, которая позволяет яйцам храниться долго, поэтому перед хранением яиц её смывать не рекомендуется, а вот перед самим процессом приготовления яиц, пленку лучше смыть водой.**

**Сколько варить куриные яйца**

**Куриные яйца варятся разное время в зависимости от того, какое яйцо в итоге вы хотите получить: сваренное**[**вкрутую**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-9)**или**[**всмятку**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-8)**. При варке можно посолить**[**воду**](https://calorizator.ru/product/drink/water)**, чтобы яйцо не вытекало, если потрескается. Необходимое для варки яиц время указано ниже:**

* [**яйцо всмятку**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-8)**– 2-3 минуты;**
* [**яйцо «в мешочек»**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-22)**– 5-6 минут;**
* [**яйцо вкрутую**](https://calorizator.ru/product/egg/egg-9)**– 8-9 минут.**

**Каши**

**Наиболее полезными и питательными считаются овсянка, гречка, перловая, кукурузная и пшённая каша. Каши обеспечивают организм сложными углеводами. Они, в свою очередь, надолго оставляют ощущение сытости и помогают отказаться от вредных перекусов.**



**Овсяная каша на воде**

**[](https://calorizator.ru/sites/default/files/imagecache/product_512/product/grits-2.jpg)**

**Калории, ккал:**

**88**

**Белки, г:**

**3.0**

**Жиры, г:**

**1.7**

**Углеводы, г:**

**15.0**

**Калорийность овсяной каши на воде**

**Калорийность овсяной каши на воде составляет 88 ккал на 100 грамм продукта.**

**Состав и полезные свойства овсяной каши на воде**

**Овсяная каша на воде содержит в своём химическом составе**[**глютен**](https://calorizator.ru/product/raw/gluten-wheat)**, витамины**[**В1**](https://calorizator.ru/vitamin/b1)**,**[**В2**](https://calorizator.ru/vitamin/b2)**,**[**Е**](https://calorizator.ru/vitamin/e)**,**[**Н**](https://calorizator.ru/vitamin/h)**и**[**РР**](https://calorizator.ru/vitamin/pp)**, а также необходимые организму человека минеральные вещества,**

**такие как:**[**калий**](https://calorizator.ru/element/k)**,**[**кальций**](https://calorizator.ru/element/ca)**,**[**магний**](https://calorizator.ru/element/mg)**,**[**цинк**](https://calorizator.ru/element/zn)**,**[**железо**](https://calorizator.ru/element/fe)**,**[**фосфор**](https://calorizator.ru/element/p)**и**[**натрий**](https://calorizator.ru/element/na)**Пищевые волокна, в большом количестве содержащиеся в овсянке, стабилизируют работу желудочно-кишечного тракта, работают как своеобразный «ёршик», снимающий со стенок желудка ненужные накопления. Киселеобразная консистенция овсяной каши на воде обволакивают кишечник и очень полезны при любых воспалительных заболеваниях ЖКТ и особенно при гастритах и язве желудка. Овсянка, сваренная на воде, способствует снижению уровня «плохого» холестерина в крови и стабилизации работы сердечно-сосудистой системы.**

**Овсяная каша на воде является поставщиком натурального легкоусвояемого белка, благодаря наличию крахмалов имеет высокую питательную ценность, заряжает энергией на долгое время.**

**Вред овсяной каши на воде**

**Лицам, имеющим аллергию на глютен, не рекомендуется употреблять в пищу овсяную кашу на воде или на молоке. В редких случаях, при неумеренном поедании овсянки, в организме может произойти накопление фитиновой кислоты, которая способствует выводу из организма полезных ферментов.**

**Приготовление овсяной каши на воде**

**Традиционный рецепт приготовления овсяной каши на воде – ¾ стакана**[**овсяных хлопьев**](https://calorizator.ru/product/cereals/grits-4)**залить 2-мя стаканами холодной**[**воды**](https://calorizator.ru/product/drink/water)**, довести до кипения, убавить огонь и готовить 10 минут. Часто овсянку просто заливают на ночь кипятком, утром на минуту в микроволновку – тарелка полезной овсянки готова! Если есть время и желание, то овсянку заливают холодной водой на 10-12 часов, потом добавляют ягоды или орехи, по желанию –**[**мёд**](https://calorizator.ru/product/raw/honey)**или варенье, такой вариант отличная профилактика запоров.**

**Гречневая крупа (ядрица)**

**[](https://calorizator.ru/sites/default/files/imagecache/product_512/product/buckwheat-1.jpg)**

**Калории, ккал:**

**313**

**Белки, г:**

**12.6**

**Жиры, г:**

**3.3**

**Углеводы, г:**

**62.1**

**Гречневая крупа производится из плодов травянистого растения гречиха (*Fagopyrum*), произрастающего повсеместно, кроме районов крайнего Севера, цветущего жёлтыми благоухающими цветками. Гречневая крупа (или гречка, как крупу обычно называют) бывает нескольких видов – ядрица – семена гречихи без плодовой оболочки, пропаренные или непропаренные;**[**продел**](https://calorizator.ru/product/cereals/buckwheat-2)**– ядра гречихи крупного помола,**[**хлопья**](https://calorizator.ru/product/cereals/buckwheat-6)**– сплющенные ядра.**[**Гречишную муку**](https://calorizator.ru/product/meal/meal-2)**, в которой отсутствует**[**глютен**](https://calorizator.ru/product/raw/gluten-wheat)**, производят путём перемалывания всё той же ядрицы.**

**Калорийность гречневой крупы (ядрица)**

**Калорийность гречневой крупы ядрицы составляет 313 ккал на 100 грамм продукта.**

**Состав и полезные свойства гречневой крупы ядрицы**

**Химический состав крупы ядрицы богат и разнообразен, в нём присутствуют:**[**бета-каротин**](https://calorizator.ru/addon/e1xx/e160a)**, витамины**[**группы В**](https://calorizator.ru/vitamin/b)**,**[**А**](https://calorizator.ru/vitamin/a)**,**[**В1**](https://calorizator.ru/vitamin/b1)**,**[**В2**](https://calorizator.ru/vitamin/b2)**,**[**В5**](https://calorizator.ru/vitamin/b5)**,**[**В6**](https://calorizator.ru/vitamin/b6)**,**[**В9**](https://calorizator.ru/vitamin/b9)**,**[**Е**](https://calorizator.ru/vitamin/e)**,**[**Н**](https://calorizator.ru/vitamin/h)**и**[**РР**](https://calorizator.ru/vitamin/pp)**, а также практически все необходимые организму человека минеральные вещества:**[**калий**](https://calorizator.ru/element/k)**,**[**магний**](https://calorizator.ru/element/mg)**,**[**цинк**](https://calorizator.ru/element/zn)**,**[**селен**](https://calorizator.ru/element/se)**,**[**медь**](https://calorizator.ru/element/cu)**и**[**марганец**](https://calorizator.ru/element/mn)**,**[**железо**](https://calorizator.ru/element/fe)**,**[**хлор**](https://calorizator.ru/element/cl)**и**[**сера**](https://calorizator.ru/element/s)**,**[**йод**](https://calorizator.ru/element/i)**,**[**хром**](https://calorizator.ru/element/cr)**,**[**фтор**](https://calorizator.ru/element/f)**,**[**молибден**](https://calorizator.ru/element/mo)**, бор и**[**ванадий**](https://calorizator.ru/element/v)**,**[**олово**](https://calorizator.ru/element/sn)**и титан, кремний,**[**кобальт**](https://calorizator.ru/element/co)**,**[**никель**](https://calorizator.ru/element/ni)**.**

**Гречневая крупа (ядрица) содержит много полезного легкоусвояемого белка, способствует кроветворению, полезна при низком уровне гемоглобина крови (calorizator). Гречку рекомендуется употреблять при болезнях печени и почек, атеросклерозе и склонности к отёкам. Употребление ядрицы повышает сопротивляемость организма различным видам инфекций, снижает уровень «плохого» холестерина.**

**Гречка разрешена при гастритах и других нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта.**

**Полезна не только сама гречневая крупа, но и её оболочки – шелуха – которой набивают подушки, используя которые многие навсегда забывают о бессоннице.**

**Как выбрать качественную гречневую крупу (ядрицу)**

**Ядрица производится из непропаренного гречневого ядра, поэтому сохраняет максимум полезных свойств. Гречневая крупа (ядрица) подразделяется на три сорта – первый, второй и третий, разумеется, гречка первого сорта качественней и полезней остальных. При покупке продукта необходимо обращать внимание на несколько признаков – однородность окраски ядрышек и их размер. Чем светлее крупа, тем лучше, насыщенный тёмный цвет говорит о том, что ядра, скорее всего, прокаливали, что увеличивает срок хранения продукта, но уменьшает пользу. Наличие светлых и тёмных ядер говорит о том, что крупа проварится неравномерно, для того, чтобы доварились светлые ядрышки, тёмные придётся переварить. Такой же эффект будет, если крупа состоит из разных по размеру крупинок.**

**Крупа ядрица в кулинарии**

**Варят гречневую крупу (ядрицу) в тяжёлой кастрюле с толстым дном, пропорция гречка-вода остаётся неизменной: один к двум. На сильном огне необходимо довести продукт до кипения, потом убавить огонь до минимального и варить буквально 10-12 минут до полного впитывания воды.**



**Бутерброды из хлеба (без дрожжей) с рыбой или отварным куриным мясом.**



**Орехи и мёд**

**Орехи нормализуют кислотность желудочного сока и улучшают пищеварение. Мёд помогает разбудить организм и обеспечивает его энергией. Вдобавок мёд улучшает работу мозга и повышает уровень серотонина (гормон радости).**

**Напитки**

**Зелёный чай, а также полезным вариантом станет чай с мёдом и лимоном. Особенно он пригодится в холодное время года, так как отлично защищает организм от вирусных заболеваний.**

**С кофе утром стоит повременить. Не пейте его натощак.**



**Что рекомендуется не есть и не пить на завтрак**

**Цитрусовые**

**Стакан апельсинового сока действительно благотворно влияет на организм, но не утром. Всё дело в том, что в апельсинах, грейпфрутах, мандаринах и прочих цитрусовых есть кислота, которая сильно раздражает слизистую желудка.**

**Если употреблять такие фрукты или соки натощак, то вы рискуете заполучить гастрит или аллергию.**

**Бананы**

**Состав этого фрукта входит магний, и если употребить его в больших количествах на завтрак, то сердечно-сосудистая система получит серьёзную нагрузку.**

**Как результат — сонливость, чувство слабости. Лучше съесть банан через несколько часов после завтрака.**

**Холодные напитки**

**Все знают о том, что утром натощак нужно выпивать стакан воды, чтобы запустить систему пищеварения. Однако есть одно «но»: она ни в коем случае не должна быть холодной. Низкая температура напитка ухудшает кровообращение и замедляет метаболизм.**

**Мясо**

**Речь о жирном мясе – жареной свинине, отбивных. Дело в том, что организм тратит очень много энергии на то, чтобы переварить данный продукт. А когда он находится в полусонном состоянии, сделать это не так просто.**

**Дрожжи**

**Речь идёт обо всех продуктах, в состав которых входят дрожжи. Особенно это касается хлебобулочных изделий. Съеденные натощак, они могут привести не только к вздутию, дискомфорту, но и к нарушениям в пищеварительной системе.**

**Сырые овощи**

**Откажитесь от сырых овощей на завтрак. В них содержится кислота, которая разъедает и раздражает стенки желудка. Такой завтрак может привести к гастриту и язве.**

**Йогурт – это тоже не самый лучший завтрак. Он не только пользы не принесёт, но может и навредить. Польза от йогурта натощак минимальна, так как соляная кислота, находящаяся в желудке, «убивает» все молочнокислые бактерии.**

**Почему нельзя есть сладкое на голодный желудок**

**Во-первых, такой завтрак гарантирует, что через час-полтора вам захочется съесть что-то более существенное – уровень глюкозы в крови сначала резко повысится, а потом также резко упадёт.**

**Во-вторых, скачки уровня сахара сказываются на продуктивности: после сладкого завтрака не получится ни работать, ни тренироваться.**

**После пробуждения поджелудочная железа работает вполсилы, поэтому переварить большую дозу сахара, которая попадает в организм вместе с куском торта, она не сможет.**

**Результат будет не очень приятным: вы не только ухудшите работу поджелудочной системы, но и не сможете сосредоточиться в течение дня, ведь сладости, употреблённые натощак, отрицательно сказываются на мозговой активности.**

**Также сахар увеличивает выработку инсулина, что является большой нагрузкой для поджелудочной, которая только проснулась. Это может привести к сахарному диабету.**