Автор: Administrator
28.06.2013 11:46 -

Всем нам хочется ***кушать вкусно и полезно***, при этом не поправляясь, а еще лучше - худея. И это вовсе не сказка - залогом похудения может стать правильное начало дня и грамотно составленный завтрак. Что вы обычно едите на завтрак, уверены ли вы, что это ***правильное питание***, способствующее похудению? Давайте с вами разберемся в принципах правильных завтраков и выберем свой полезный завтрак.

Завтракать или нет?

Многие думают, что проще похудеть, если совсем перестать завтракать или перекусить что-то совершенно незначительное, но такое мнение неверно.

Во время ночного сна организм не прекращает работу - он активно перерабатывает то, что мы ели весь предыдущий день. Эта энергия расходуется на обновление клеток и питание органов и тканей. В большинстве своем люди ночью не едят и не пьют, хотя бывают и исключения - некоторые встают попить воды или перекусить.

Поэтому, по большей части, организм просыпается по утрам с чувством голода, даже если мы и не осознаем его - это голод на уровне клеток, в них накопилось много свободных радикалов, токсинов и мало воды, им необходима подпитка для пробуждения и активного включения в метаболизм. Именно для этого и задуман завтрак.

Так как же правильно начать свой день - есть или не есть с утра?

Вариант 1: Не завтракать

Если не завтракать совсем, то спустя полчаса-час вы начнете испытывать приступы раздражения или бессилия. Это происходит из-за снижения уровня питательного вещества для мозга - глюкозы, мозг злится и посылает импульсы на активацию метаболизма и резкое выделение глюкозы из печени и мышц, из-за этого мышцы слабеют.

Вы можете захотеть есть, когда уровень глюкозы станет критическим. Тогда вы съедите намного больше, чем следовало бы, и выберете тяжелые для пищеварения продукты, так как очень сильно проголодаетесь. В результате вы резко переедите, что заставит организм откладывать лишние калории по закромам - ***на животе***, бедрах и ягодицах.

Вариант 2: Плотно позавтракать

По утрам вы пьете сладкий кофе с бутербродами, пьете соки, едите шоколадки, булочки или сладкие мюсли. Вроде бы неплохой завтрак? Только на первый взгляд, так как в таком завтраке много легких углеводов, которые резко начинают повышать уровень сахара в крови.

В ответ на это раздражение поджелудочной железой вырабатывается много инсулина, и весь сахар крови откладывается в клетках жирами, портя ваши бедра и талию. А так как глюкоза быстро депортируется в жировые клетки, вы опять предательски хотите есть, хотя до обеда еще очень далеко, и начинаете вновь что-то перекусывать, добавляя организму калорий.

Вариант 3: Завтрак по принципам правильного питания

Это единственно верный вариант, чтобы и не быть голодной, и сохранить бодрость с работоспособностью, не навредив фигуре. Но что это за чудо-продукты? Утром ведь порой некогда стоять у плиты и готовить особенные блюда. А этого и не нужно: «правильный завтрак» - не обязательно равно «кулинарный шедевр».

Продукты, которые нужно выбирать на завтрак худеющим

В завтраке главное - это баланс полезных веществ и достаточное количество калорий для активности, но не такое, чтобы откладывать их про запас. Рацион должен содержать белок и жир, хотя бы немного, а также сложные углеводы и много клетчатки, чтобы оказать стимулирующее воздействие на пищеварение.

Итак, базовая часть завтрака - сложные углеводы в виде крахмала (из растительной пищи) или гликогена (животный аналог крахмала). Это может быть **гречневая или овсяная каша на молоке или воде, пшеничные отруби, натуральные мюсли без добавок** . К базовой части хорошо бы внести дополнение в виде белкового компонента - **яйца, отварной курицы или паровой котлетки** . Аналогом мясных продуктов могут стать молочные.

В завтраке полезны и жиры - лучше, если это будет **растительное масло или качественное сливочное** . Также необходимо много фруктов или овощей - сделайте **салат или нарезку** .

Если вы физически не можете заставить себя завтракать - первое время ешьте фрукты и половинку яйца, и постепенно учите себя завтракать - это ***полезная привычка***.

Пить на завтрак полезно **натуральный кофе**, а не растворимые суррогаты, или **черный чай** - эти напитки помогают похудеть. Отвыкайте от сливок и сахара в кофе - они пользы не принесут.