

# Начните день правильно: полезные завтраки

Наш организм живет по биоритму. Именно завтрак помогает ему проснуться и «включить» обменные процессы. Врачи не советуют исключать утренние трапезы. Ведь когда утром встает солнце, то у нас активизируется синтез гормона кортизола – стрессового гормона. Если человек перестанет есть по утрам, то уровень гормона будет очень высокий, и организм будет находиться в постоянном стрессе. К тому же мозговая и физическая активности требуют энергии. Если завтрака не будет, то активность будет сниженной, а метаболические процессы станут очень замедленными. Поэтому регулярные пропуски завтрака ведут к ухудшению памяти и способности концентрироваться.

Завтрак очень важен, но каким он должен быть? Все зависит от вашей планируемой физической активности в течение дня. Если вы собираетесь много ходить, провести активную тренировку, то ваш утренний прием пищи должен содержать большое количество медленных углеводов. Если же у вас сидячая работа и вы не занимаетесь регулярно спортом, вам подойдет менее плотный завтрак, насыщенный белками. Для этих двух случаев Роспотребнадзор предлагает вам утреннее меню.

Завтрак для чемпионов

Овсяная каша на молоке

Омлет с сыром

Бутерброд из отрубного или черного хлеба с отварным куриным мясом и зеленью

Фрукты – яблоко, апельсин или банан

Завтрак для работников умственного труда

Творог

Хлопья с молоком

Йогурт

Фруктовый салат

Вареные яйца