

Утренний прием пищи – основа продуктивного дня!

Именно завтрак помогает нашему организму «включить» обменные процессы. Врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Юлия Чехонина рассказала, какие полезные привычки помогут сохранить здоровье и поддержать фигуру в отличном состоянии.

1. Ешьте через 30 минут после пробуждения. Чтобы не пропускать утренний прием пищи, лучше позаботиться о нем заранее – приготовить с вечера.
2. Начните день со стакана теплой воды. Жидкость, выпитая натощак, стимулирует секреторную функцию желудка.
3. Отдайте предпочтение белковой пище, она поддерживает активный метаболизм в течение дня. Когда человек ест богатую белком пищу, скорость обмена веществ увеличивается на 30-40 %. А насыщенная углеводами еда ускоряет его лишь на 10 %. В процессе приготовления каши замените сахар на мед, ягоды или сухофрукты.
4. Клетчатка – незаменимая составляющая. Врачи рекомендуют включать в завтрак натуральные злаковые продукты, а не их аналоги быстрого приготовления. Отруби, курага, сушеные яблоки – эти продукты должны быть на вашем столе.