16 продуктов для завтрака. Что выбрать?

Что можно, а чего не стоит есть натощак? Этот чек-лист позволит проверить, чем вы завтракаете и, что можно изменить в рационе. Завтрак задает тон не только каждому дню, он задает тон вашему здоровью. Поэтому, важно начинать каждый день с питательной и легко усваиваемой еды. Ешьте и здоровейте!

- [ ] **1.** Пакетированные фруктовые и овощные соки

  НЕТ! содержат много сахара, красителей и консервантов. Альтернатива - свежие фрукты или свежевыжатый сок.

- [ ] **2.** Овсяная каша

  ДА! Овсянка богата углеводами и белками, что обеспечит как краткосрочную, так и долгосрочную энергию нашего тела. Плюс высокое содержание клетчатки снизит уровень холестерина и улучшит пищеварение.

- [ ] **3.** Помидоры

  НЕТ/ДА Если вы склонны к изжоге или язве желудка, помидоры на завтрак вам точно противопоказаны. Помидоры, сами по себе, невероятно полезны и служат отличным гарниром на завтрак. Главное они не должны быть съедены отдельно.

- [ ] **4.** Яйца

  ДА! Глазунья, пашот или омлет – это отличный источник протеина, хорошего холестерина других полезных микроэлементов. Яйца отлично подойдут для обеспечения вас утренней энергией.

- [ ] **5.** Черника

  ДА! Черника полна веществами, замедляющих старение, включая антоцианы (поэтому у ягод именно такой цвет). Эти антиоксиданты улучшают кровяное давление, снижают хрупкость сосудов, повышают концентрацию внимания и память. Эти ягоды также богаты витамином K, C и марганцем

- ☐ **6.** Арбуз

ДА! Арбуз-отличный способ наполнить ваше тело влагой после долгого сна. Эта сладкая ягода содержит мощные антиоксиданты и аминокислоты. Арбуз защитит ваш организм от рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

- ☐ **7.** Кофе, чай

НЕТ/ДА Вы не должны совершенно оказываться от чашки ароматного чая или кофе с утра. Главное, пейте один из этих прекрасных напитков после того, как вы поели.

- ☐ **8.** Орехи

ДА! Орехи полны питательных веществ и протеина, которые помогут вам чувствовать себя бодрым и энергичным более длительное время.

- ☐ **9.** Кукурузные, пшеничные и другие хлопья

НЕТ! Большинство, продаваемых хлопьев, содержат больше сахара, чем сладости или десерты. Они также содержат зерно, обогащенное синтетическими витаминами и минералами, а также искусственные ароматизаторы, красителями и искусственными подсластители, такими как аспартам и сукралоза.

- ☐ **10.** Вода с лимонным соком

ДА! Лимонная вода может творить чудеса как для вашего пищеварения, так и для уровня энергии. Так зачем останавливаться на достигнутом? Нарежьте свежий грейпфрут или добавьте сок лайма в ваш утренний коктейль, чтобы получить лучшее, что могут дать цитрусовые.

- ☐ **11.** Папайа

ДА! Папайя содержит фермент папаин, который уменьшает воспаление, улучшает пищеварение и борется с паразитическими червями. Кроме того, высокое содержание клетчатки поможет вывести токсины из вашего кишечника, чем поможет предотвратить развитие рака кишечника.

- ☐ **12.** Выпечка

НЕТ! Круассаны, печенье и булочки конечно восхитительны, но лучше не есть их регулярно и особенно на завтрак. Мало того, что в них много жиров и сахара, они также полны дрожжей, которые способствуют развитию грибковых заболеваний.

- ☐ **13.** Гречневая каша

ДА! Гречиха - это семена с высоким содержанием B6, пантотеновой кислоты, ниацина, фолата, тиамина и холина. За счет клетчатки она способствует снижению веса и

служит средством профилактики диабета.

- [ ] **14.** Газировка

Не секрет, что шипучка далека от здорового питания, но особенно вредно, пить ее утром. Мало того, что она содержит огромное количество сахара, но она также наполнена искусственными ароматизаторами пищевыми красителями и консервантами.

- [ ] **15.** Зерновые

ДА! Цельные зерна, такие как рис, киноа, амарант, просо содержат большое количество необходимых витаминов и минералов, а также полны клетчаткой и белком. Они способствуют перистальтике кишечника, предотвращают сердечные заболевания, диабет 2 типа, ожирение и некоторые формы рака.

- [ ] **16.** Йогурт

ДА! Йогурт содержит много белка, который способствует росту и восстановлению мышц и обеспечивает долгосрочную энергию. Плюс, оптимальное сочетание жира и белка сохранит чувство сытости на более длительное время.

Берегите себя и будьте здоровы! Эксперт в области оздоровления, Грищенко Михаил Борисович

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?