

Завтрак — важная и главная еда за день. Сегодня доказано, что если отказывать себе в утреннем приеме пищи, можно получить проблемы с мозгом, сердцем и сосудами и т. д. Однако завтракать надо правильно, так как не все продукты идут на пользу с утра. Юлия Атаманова, врач-эндокринолог отделения специализированной помощи КДЦ НКЦ 2 РНЦХ им. академика Петровского, назвала aif.ru ТОП-5 самых лучших завтраков.

Универсальный рецепт для завтрака — овощи/фрукты/ягоды + белок + цельное зерно — все по методу Гарвардской тарелки. Такой прием пищи даст достаточное количество энергии, чувство насыщения, все необходимые макро/микронутриенты.

Размер порции стоит рассчитывать исходя из чувства голода перед завтраком и плана на день. Например, если после завтрака следующий прием пищи планируется нескоро, то в этом случае завтрак лучше сделать более плотным, если у вас будет возможность поесть через 2-3 часа — завтрак может быть более легким.

Так как же на практике применяется метод тарелки на завтрак?

Не убивайте организм по утрам. Топ-5 самых вредных завтраков Подробнее

Бутерброды: хлеб из цельнозерновой муки + запеченная индейка или курица/рыба + овощи. Это быстро, вкусно, сытно, разнообразно. Можно добавить к бутерброду авокадо. Лучше отказаться от употребления колбасы, сосисок, ветчины — эти продукты не дают насыщения на длительный срок, содержат много насыщенных жиров.

Блюда с яйцами, к которым можно добавить также овощи, хлебец и сыр. Яйца — отличный источник белка, с ними можно придумать большое количество быстрых и разнообразных завтраков. Начиная от просто сваренного яйца, заканчивая шакшукой.

На завтрак можно делать и каши (овсянку, гречневую, рисовую, булгур и т. д.). Если говорить про овсянку, то лучше выбирать овсянку долгой варки — в ней больше клетчатки, она даст насыщение на более долгий срок. Часто на завтрак едят просто каши, без белка и овощей. В таком случае каши не дают насыщения на длительный срок. Это важно учитывать, если у вас не будет возможности поесть через 2-3 часа после завтрака. В этом случае лучше сделать выбор в пользу другого завтрака или добавить к каше белок (яйца, сыр, мясо) и овощи или ягоды/фрукты.

Утренняя печаль. Ученые заявили, что дети, пропускающие завтрак, несчастны  
Подробнее

Также на завтрак можно рассмотреть творог (лучше выбирать простой, без добавления сахара) и добавить к нему ягод. Творог — отличный источник белка и кальция. Также из него можно сделать сырники и добавить к ним фрукты или ягоды. Сырники лучше делать самостоятельно, чтобы следить за количеством добавленного сахара. В покупных сырниках его может быть очень много.

Часто на завтрак любят есть гранолу с йогуртом. В целом, это полезный вариант завтрака. Ведь гранола — источник цельного зерна, йогурт — источник белка и кальция. Но такой прием пищи может стать источником суточной нормы добавленного сахара. Поэтому важно читать состав. Выбирать гранолу и йогурт без сахара в составе (мед, сироп топинамбура, патока — это все синонимы сахара). Для вкуса добавлять ягоды или фрукты.

Подходить к созданию завтрака надо тщательно — тогда вы получите от него и пользу, и удовольствие.