



## **Завтрак – основа сбалансированного рациона**

С чего начинается сбалансированное питание? С полезного завтрака! Узнайте, как первый приём пищи влияет на организм и какой завтрак считается полноценным.

Проснувшись утром, мы все начинаем торопиться по своим неотложным делам. Многие вообще отказываются от завтрака, чтобы сэкономить время. Кто-то перекусывает «на бегу» тем, что попадает под руку. Между тем, завтрак — это самый главный приём пищи. Поэтому, если вы стремитесь контролировать свой вес, то ни в коем случае нельзя пропускать утренний приём пищи.

**Сбалансированный завтрак — это завтрак, который содержит белки, полезные углеводы и жиры, клетчатку, витамины и минералы.** Он не превышает норму калорийности, но при этом снабжает достаточным количеством энергии для начала дня и помогает контролировать аппетит до следующего приёма пищи.

Согласно последним исследованиям American Journal of Clinical Nutrition , **сбалансированный завтрак помогает сократить дневное потребление калорий.** Качественный завтрак заставляет организм быстро проснуться, запустить метаболизм и настроиться на активное сжигание калорий. Поэтому так важно позавтракать перед выходом из дома! Ведь пропуск завтрака оставляет организм в пассивном состоянии, при котором сгорает минимальное количество калорий.

Согласно статистике Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) около 15 % россиян игнорируют завтрак. При этом часть из них ссылается на то, что есть попросту не хочется. Отсутствие аппетита, как правило, вызвано обильным перееданием во время ужина. Обильные вечерние трапезы приводят к быстрому набору жировой массы: от 4-х до 7-ми килограммов в год, что нивелирует усилия, направленные на снижение веса.

Ночью организм продолжает работать: пока вы спите – он расходует питательные вещества, поступившие в течение дня. Поэтому утром наш организм срочно нуждается в восполнении энергозатрат, то есть в сбалансированном завтраке, содержащем белок, полезные жиры и углеводы, клетчатку, комплекс витаминов и минералов.

## **Белок**

Завтрак является важнейшим приёмом пищи для восполнения этого элемента. Суточную норму потребления белка можно рассчитать по формуле: 1,3 грамма белка на килограмм массы тела для женщин и 1,5 – для мужчин. То есть женщина, ведущая обычный образ жизни, при весе 60 килограммов, должна потреблять 78 грамм белка в сутки. Однако за один приём пищи организм способен усваивать не более 30 граммов, это значит, что белок должен содержаться в каждом приёме пищи. К тому же именно белок обеспечивает длительное чувство сытости, поэтому 20-25 граммов белка должно обязательно поступать вместе с завтраком.

## **Углеводы**

Они дают заряд энергии для бодрого начала дня. В завтрак должны входить полезные сложные углеводы с низким гликемическим индексом, которые обеспечивают стабильный уровень сахара в крови.

## **Жиры**

В завтраке должно присутствовать 5 граммов полезных жиров. Речь идёт о полезных

жирных кислот Омега-3. Этот элемент необходим организму именно утром, потому что он стимулирует мозговую деятельность: улучшает зрительную память, абстрактное мышление и способность к решению нескольких задач одновременно.

## Клетчатка

Взрослым рекомендуется ежедневно потреблять 30 граммов клетчатки. Она поддерживает пищеварение и помогает организму очиститься от всего лишнего.

## Витамины и микроэлементы

Завтрак – это отличная возможность начать потребление тех самых 13-ти витаминов и 15 микро- и макроэлементов, ежедневный прием которых жизненно необходим нашему организму. Большинство из них просто незаменимы и поступают исключительно с пищей.

Помимо обязательных компонентов есть еще одно условие: завтрак не должен превышать определенной калорийности – 20-25% дневного рациона. Это составляет от 400 до 700 килокалорий для взрослого человека (в зависимости от пола, комплекции, физической нагрузки). Если есть лишний вес – то калорийность должна быть существенно снижена.

Немаловажным является и то, что **завтрак должен быть простым и быстрым в приготовлении**. Ведь современный ритм жизни не оставляет нам много свободного времени. Ну и, конечно, он должен быть вкусным.

Не каждый вариант завтрака можно считать сбалансированным. Если вы съедите на завтрак сладкие хлопья и запьёте их кофе с шоколадкой или сладким печеньем, то чувство голода быстро вернется. Это связано с тем, что в таких продуктах совсем нет белка и слишком много простых углеводов, которые провоцируют скачки уровня глюкозы в крови – всё это вызывает чувство голода. Кроме того, в таких продуктах есть скрытые жиры а необходимые витамины и минералы отсутствуют.

Если вы выберете более полезный на первый взгляд йогурт или, например, порцию нежирного творога – вы, конечно, обеспечите себя белком. Однако вы не восполните запасы полезных жиров, углеводов, клетчатки, витаминов и минералов.

Многие предпочитают более плотный завтрак: бутерброд со сливочным маслом и сыром или жареную яичницу с колбасой. Так организм получит немного белка, но

будет большой переизбыток вредных жиров и дефицит сложных углеводов, клетчатки, витаминов.

Не стоит надеяться и на пользу овсянки, хотя она и является источником сложных углеводов и клетчатки. Съедая тарелку каши утром, вы не сможете восполнить норму белка, полезных жиров и витаминов.

**Даже скомбинировав несколько разных продуктов сложно получить абсолютно все необходимые нутриенты.** Например, вы съедите творог для восполнения белка, морскую жирную рыбу для восполнения полезных Омега-3, нешлифованный рис в качестве сложных углеводов и клетчатки, 2-3 разноцветных фрукта для получения витаминов и микроэлементов. В итоге получится большой объем продуктов, который заметно повысит калорийность рациона. Кроме того, такое сочетание будет не очень вкусным, тяжёлым для переваривания и усвоения. Ну и, конечно, вам придется потратить изрядное количество времени на приготовление!

Больше полезной информации о правильной завтраке вы можете получить в

нашем [видео](#):

**Итак, подведем итоги. Что же такое сбалансированный завтрак и какова его роль в рационе питания?**

Завтрак — самый важный приём пищи в течение дня. Он запускает метаболизм, что настраивает организм на активное сжигание калорий.

Завтрак на основе белка, с грамотно подобранным содержанием сложных углеводов, жиров, клетчатки, витаминов и минералов, а также оптимальный по калорийности — называется сбалансированным. Такой завтрак помогает контролировать чувство голода до следующего приема пищи.

Завтракайте сбалансировано. А полученную энергию тратьте не на борьбу с чувством голода, а на действительно важные дела.