

1. У каждого народа свои вкусы и предпочтения. Так, например, англичане готовят на завтрак овсянку, яйцо всмятку и крепкий



свежесваренный чай. Американцы чаще всего по утрам пьют апельсиновый сок, едят хлопья или мюсли, тосты, бутерброды с ореховым маслом. А вот традиционный французский завтрак – это круассаны и чашка кофе с молоком.

2. Считается, что самый полезный завтрак – английский, самый быстрый американский, а самый вкусный – французский. Что ж, нам есть чему поучиться!

3. Что ест на завтрак наш президент? Путин каждое утро начинает с каши, причём она всё время бывает разная: овсянная, рисовая, гречневая... (манная:)

4. Многие ученые считают, что взрослые люди могут начинать свой рацион прямо с обеда. А мнение о важности плотного завтрака, считается, было запущено американскими производителями кукурузных хлопьев.

5. Поговорка: «Завтрак съешь сам, а ужин отдай врагу» скорее всего, далека от истины. Отдохнув во сне, наш организм не нуждается сразу в большом количестве пищи. Переваривание пищи это тяжелый процесс. Он длится 3-4 часа. Выходит, плотно позавтракав и отправившись на работу, мы не даем пище нормально перевариться.

6. Как считают специалисты института питания, в идеале завтрак должен состоять: из злаков – для притока энергии; из фруктов – для немедленного выброса энергии и витаминов; из молочных продуктов – для белков и минеральных веществ.

7. Американские ученые пришли к выводу, что дети и подростки, которые завтракают – показывают более высокий уровень умственных способностей и более высокую посещаемость, чем те, кто привык обходиться без завтраков.

8. Есть доказательства, что прием завтрака укрепляет память и повышает успеваемость у детей в школе. Просто, когда школьника не отвлекает чувство голода он окунается с головой в учёбу.

9. Самый дорогой завтрак был подан в Швейцарии в 2003 году. Это произошло в самом высокогорном вращающемся ресторане мира. Представьте, в самом центре ледника, в окружении фантастических горных вершин – компания миллионеров позавтракала на 600.000 евро:) Все известные деликатесы были на столе.



10. По статистике, те автолюбители, кто не завтракает дома становятся чаще участниками утренних дорожно-транспортных происшествий.

11. Диетологи рекомендуют начинать утро со стакана воды, чая или сока. Жидкость поможет организму проснуться и начать процесс пищеварения. Не пренебрегайте также молочными продуктами.

12. Специалисты советуют «жаворонкам», отказаться во время завтрака от кофе. А вот зеленый чай – то, что надо. И главное, не забудь плотно позавтракать. У «сов» всё совсем наоборот. Утром им просто не обойтись без чашечки кофе. Он помогает им взбодриться. У «совы» в ранний час аппетит еще спит. Поэтому завтрак у совы должен быть легким. Зато через час-другой – самое время подкрепиться

13. Папа Римский чаще всего ест на завтрак... пиццу! Он даже благословил изготовителей пиццы, и это не удивительно – потому что он не признает никакой другой еды, кроме пиццы: ест ее на завтрак, на обед и на ужин:)

14. Традиция пить каждое утро апельсиновый сок заложена во всех европейских странах и Америке. И совершенно не зря. Сок даёт хороший запас витамина С на весь день.

15. Съешьте мюсли с молоком на завтрак и вы не захотите есть до самого обеда, к тому же это блюдо даст необходимое количество энергии.

16. Бразильские учёные обнаружили интересный факт: люди, которые съедают хотя бы по три яблока в день, теряют в весе. Это объясняется тем, что в яблоках много клетчатки и воды, поэтому другой пищи требуется меньше.

17. Самый массовый завтрак состоялся в 1998 году – в Дубае. В этом завтраке приняло участие 13.797 человек!

18. По статистике, В России, сегодня не завтракают около 15% людей. А самое рекордное количество отказов от завтрака в Германии. Ровно четверть (25%) немцев не

завтракает.

19. Некоторые пропускают завтрак, стремясь похудеть, но на самом деле, они при этом скорее прибавляют в весе, чем его теряют. Помните: отказ от завтраков наиболее вероятно приводит к ожирению.



20. Как считают многие диетологи, наше настроение, наша память, мышление зависит от того, что мы съели. Ученые института питания открыли в этой области весьма много интересных фактов, которые могут быть полезны каждому из нас. Например, в результате приема сладостей по утрам мы не достигаем бодрого состояния, а наоборот – активность организма снижается.

21. Колбаса, яйца, ветчина имеют в своем составе высокое содержание холестерина и жира. Эти вещества перевариваются медленно и вызывают сильный отток крови от мозга. Это приводит к замедлению мыслительных процессов.

22. Мадонна перед завтраком как минимум три часа занимается йогой. А потом съедает на завтрак жидкий овощной супчик и выпивает стакан натурального сока. Гай Ричи кстати, умоляет её хоть немножко поправиться:)

23. Оказывается, нельзя делать зарядку утром натощак! Если вы ничего не съедите

перед утренней пробежкой, организму угрожает недостаток сахара. Что приводит к заторможенности (весёлая пробежка получится:)

24. Чем обильнее завтрак, тем меньше человек съедает в течение дня. Утром лучше отдать предпочтение белковой пище. Тогда днём вы долго не почувствуете голода.

25. Жители одного португальского города установили рекорд – приготовили и съели самый большой в мире завтрак. В течении, 10 часов около 25.000 человек употребили 10 тонн молока и 35 тысяч упаковок кукурузных хлопьев.

26. Совет специалистов: в завтраке соблюдайте меру. Лучше всего облегчить себе завтрак – ешьте каши, яблоки, соки, все, что легко переваривается. Нельзя с утра есть мясо, рыбу. Лучше перенести «тяжелые» продукты на вечер.

Тэги: [на](#) , [что](#) , [утро](#) , [она](#) , [начинает](#) , [завтрак](#) , [самый](#) , [считается](#) , [каши](#) , [каждое](#) , [овсянная](#) ,
[разная](#)