

Как начинать свой день не только разнообразно, но и вкусно



Специалисты из КНР проанализировали исследования ученых разных стран и составили свой рейтинг лучших продуктов для завтрака. По их мнению, завтрак должен быть легким, но при этом давать бодрость и энергию на целый день. Итак, 10 главных продуктов для завтраков, по мнению ученых:

- + яичница или омлет;
- + овсяная каша с добавлением фруктов или сухофруктов;
- + мюсли, заправленные соком или молоком;
- + гречневая каша с молоком;
- + фруктовый салат;
- + овощной салат с зеленью;

+ творог с фруктами;

+ цельнозерновой хлеб;

+ йогурт;

+ низкокалорийный сыр.

По поводу каши с молоком, китайцев поддерживают и датские ученые. Они считают, что на завтрак полезнее всего любая жидкая пища, а лучше — супы. Они быстрее усваиваются и не провоцируют тяжесть в животе.

Давайте же разбираться с нашим экспертом, какой завтрак, действительно, самый полезный:

- Нет, только не мюсли, — сразу отмела один из пунктов член Национальной ассоциации диетологов, врач Людмила Денисенко. — В готовых завтраках, мюсли, хлопьях, кашах быстрого приготовления содержится много сахара и зачастую — искусственных добавок. Йогурт на завтрак, сам по себе, скорее, бесполезен — полезные бактерии, попав в агрессивную среду голодного желудка, быстро разрушатся и польза до кишечника просто не дойдет. Поэтому диетологи рекомендуют пить ряженку и простоквашу через час-полтора после завтрака. Так точно будет больше пользы. А йогурт я бы добавила в творог с фруктами. С остальными пунктами соглашусь. Но давайте все же составим наиболее близкое нам меню завтраков. Заодно разберемся, что же в них хорошего.

1. Омлет.



Ученые давно уже доказали, что не так страшен холестерин из яиц, как его малюют. Ведь в состав яйца также входят лецитин и холин — вещества, которые препятствуют отложению холестерина. А еще куриное яйцо содержит до 14% дневной нормы белка, большой запас необходимых аминокислот, без которых невозможно нормальное функционирование организма. А еще основные витамины и минералы, а также антиоксиданты, которые помогают от многих болезней.

Вы скажете — все равно это все теряется при жарке! Но главная прелесть омлета и яичницы (а также яйца пашот и всмятку) — кратковременное нагревание. Так что разрушается лишь процентов 10-15 витаминов. А все остальное — это для вас!

2. Самодельные мюсли.



Чтобы получить полную пользу от любимых мюсли, приготовьте их сами: если в замоченные в воде или молоке геркулесовые хлопья добавить свежих ягод, фруктов, горсть орехов и ложку меда, получится вкусное, полезное и недорогое блюдо.

3. Творог с медом и фруктами (сухофруктами).



Блюдо из творога — масса! Если есть время, сделайте запеканку или сырники. А лучше все же в «сыром» виде — с любимыми морожеными ягодами, с ложечкой меда. Можно все это взбить в блендере, добавив ложку нежирной (пятипроцентной) сметаны.

- Только все же не используйте жирный творог, — говорит Людмила Денисенко. — Не стоит с утра нагружать поджелудочную излишне жирными продуктами. Вполне достаточно будет жирности от 5 до 9 процентов.

4. Бутерброд.



Ну да, удивляться нечему — все-таки это самый быстрый завтрак. Только давайте сделаем его еще и полезным: без колбасы и белого хлеба.

Например, из зернового или отрубного хлеба. В нежирный творог (не больше 9 процентов) порежьте зелень, намажьте массу на хлеб, сверху — кусочек отварной индейки или курицы.

Витамины группы В из хлеба помогают защитить иммунитет в холода и бороться с осенне-зимней хандрой, творог дает полезный кальций, который необходим вашим нервам и зрению в пасмурную погоду, а индейка — аминокислоту триптофан, отвечающую за ровное настроение и бодрость.

Есть еще вариант: кусочек отрубного хлеба или хлебца полейте ложечкой оливкового масла, сверху положите лист салата и ломтик помидора. Если добавить еще моцареллу или другой молодой сыр, получится классика итальянского жанра.

Зерновой хлеб — источник не только витамина В, но и клетчатки, отвечающей за хорошую работу желудка и,

как следствие — иммунитет. Оливковое масло работает на красоту и молодость кожи. Ликопин из помидоров поддерживает сердце. Салат вообще в комментариях не нуждается.

5. Оладушки или блинчики с припеком.



Это, конечно, вариант, для домохозяек или жаворонков. Но что может быть вкуснее оладушек с яблоком или бананом? Или блинчиков с тыквой. Сделайте их из гречневой или овсяной муки, например. А добавлением фруктов и овощей мы делаем эти мучные изделия

по-настоящему полезными.

6. Каша цельнозерновая.



Овсяная, гречневая — любая! Правда, рисовая, особенно, из пропаренного, суперочищенного зерна — это по сути пустые калории. Но если вам нравится рисовая на молоке на завтрак — это все же лучше, чем бутерброд с колбасой.

Если нет времени, купите мультиварку, благо стоят они сейчас совсем недорого. С режимом отсрочки приготовления вкусная каша будет готова к завтраку в любое время. А еще лучше — просто запарить на ночь крупу в термосе.

7. Мясо с овощами



Изумлены? Но ученые все чаще говорят, что завтрак должен быть «жировым». Конечно, не картофель-фри с отбивной, но вот отварные овощи и кусочек языка или грудки курицы — вовсе не помешают. Да и

нежирная рыба с утра — отличный вариант белкового завтрака!

ВАЖНО

И не забывайте про чистую воду! стакан-два негазированной воды комнатной температуры на голодный желудок «разбудят» ваш организм лучше любого будильника.



Помимо того, что вода восполняет потерю жидкости, она «промывает» слизистые желудочно-кишечного тракта и готовит его к завтраку. Можно даже слегка подогреть воду, если кажется слишком холодной. И капнуть в нее немного лимонного сока. И так вы сразу получите и «душ, и бодрящую витаминку С.

Тэги: [для](#), [по](#), [но](#), [их](#), [продуктов](#), [быть](#), [этом](#), [при](#), [свой](#), [должен](#), [мнению](#), [завтрак](#)

,
[ученых](#)

,
[легким](#)

,
[завтрака](#)