



Чтобы быть здоровыми и предотвратить развитие множества заболеваний, следует отказаться от употребления натощак определенных продуктов. Некоторые из них вызывают раздражение слизистой желудка, другие нарушают кислотно-щелочной баланс, третьи способствуют развитию таких заболеваний, как сахарный диабет и гастрит. Предлагаем узнать, что это за продукты, чтобы быть всегда начеку.



## 1. Цитрусовые

Апельсины, мандарины и лимоны, съеденные натощак, способны спровоцировать аллергию и способствовать развитию гастрита. Поэтому, перед тем, как выпить стакан цитрусового фреша, рекомендуется плотно позавтракать овсянкой.



## 2. Бананы

Бананы попали в этот список потому, что в них содержится много магния, который способен влиять на деятельность сердечно-сосудистой системы. Бесконтрольное употребление этого фрукта на голодный желудок чревато рисками нарушения кальциево-магниевого баланса.



## 3. Сырые овощи

Сырые овощи содержат кислоты, которые в считанные секунды раздражают слизистую оболочку желудка. Поэтому, съеденные с самого утра натощак помидор, огурец или капуста, могут принести немало проблем людям с проблемным пищеварением. Помидоры, в свою очередь, из-за большого содержания пектина и дубильной кислоты, способствуют образованию желудочного камня. То же самое, кстати, касается груши и хурмы.



## 4. Йогурт

Может показаться странным, что в этом списке оказался йогурт, ведь сколько реклам твердит о том, что нет ничего полезнее баночки вкусного йогурта на завтрак. Однако с этим можно поспорить. Утром организму не нужна помощь йогуртовых бактерий, он вполне справляется без них. Поэтому польза продукта, съеденного натощак, равна нулю. Йогуртом лучше перекусить через 2-3 часа после завтрака или съесть его на ужин. Вообще, йогурт и другая молочная продукция не столько вредна с утра, сколько бесполезна, ведь основная ценность этих продуктов заключается в полезной микрофлоре, а именно в молочнокислых бактериях. При употреблении йогурта или кефира натощак бактерии, содержащиеся в продукте, тут же попадают в агрессивную кислую среду и моментально погибают, даже не доходя до кишечника. Поэтому нет никакого смысла пить кисломолочные продукты натощак.



## 5. Сладкий картофель

Этот продукт, съеденный на голодный желудок, способен вызвать тяжесть в желудке и вздутие, именно те, о которых говорят в рекламах ферментативных лекарств.



## 6. Холодные напитки

Говорят, что полезно выпивать утром натощак стакан воды. Но это не

должна быть ледяная вода из холодильника, так как она не способна должным образом запустить процесс пищеварения в начале дня. Лучше заменить холодный напиток еле теплым, комнатной температуры. Сам процесс принятия воды с утра «разогревает» желудочно-кишечный тракт перед завтраком, а холодные напитки способны вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника. К тому же при наличии хронических заболеваний пищеварительного тракта холодные напитки, выпитые натощак, способны вызвать обострение болезни. Также холодная жидкость приводит к сужению сосудов желудка, что ухудшает местное кровообращение и процесс переваривания пищи. Интересно то, что холодные напитки, выпитые сутра на голодный желудок, способны спровоцировать сбой менструального цикла у женщин.



## 7. Сладости

Сладости вредны сами по себе, а уж на голодный желудок и подавно. Связано это с тем, что сразу после пробуждения поджелудочная не способна выработать должное количество инсулина, что чревато повышением сахара в крови и как результат – возникновением заболеваний глаз и развитием сахарного диабета. Большая доза сахара, попавшая в желудок с утра, заставляет поджелудочную работать на износ, а длительное увлечение сладкими завтраками выводит поджелудочную железу из строя.



## 8. Кофе

Многие не представляют свое утро без чашечки кофе, а некоторые даже не сядут завтракать, если перед этим не выпьют черный бодрящий напиток. Однако стоит позаботиться о своем здоровье и отказаться от этой привычки, так как утренний кофе на голодный желудок раздражает слизистую оболочку, повышает секрецию желудочного сока и способствует развитию гастрита. Если ваш завтрак состоит из одного кофе, будьте готовы к тому, что горечи, обладающие желчегонными свойствами и провоцирующие бесполезный выброс желчи, могут заставить вас с самого утра мучиться от боли.



## 9. Красное мясо

Это довольно тяжелый продукт, особенно с утра, когда организм, не набравшись энергии, еще не в состоянии справиться с таким количеством белка. Поэтому употребление сложных животных белков лучше отложить на обед.



## 10. Быстрые завтраки

Хоть рекламы и твердят о пользе утреннего завтрака из сладких хлопьев для здоровья организма и стройной фигуры, на самом деле никакой воспетой пользы эти продукты не приносят. Напротив, являясь богатым источником углеводов, быстрые завтраки резко повышают уровень сахара в крови, в результате чего в обед вас будет мучить «волчий» голод, который может привести к перееданию. Итог – повышение веса. Так что не верьте рекламе и питайтесь только здоровой и полезной пищей.



## 11. Бутерброды с колбасой

В состав колбасы и ветчины входит множество вредных компонентов, некоторые из которых – вреднейшие канцерогенные вещества, провоцирующие образование и развитие раковых клеток. Особенно вредны такие бутерброды утром натощак, когда слабо защищенный пустой желудок просто не готов к такой химической атаке.



## 12. Чеснок

Лучше не завтракать блюдами, приправленными чесноком. Чеснок содержит вещество аллицин, раздражающее стенки желчного пузыря и желудка. В результате нарушается их двигательная активность, а

также может возникнуть гастроспазм.

Тэги: [что](#) , [чтобы](#) , [быть](#) , [другие](#) , [таких](#) , [заболеваний](#) , [третьи](#) , [способствуют](#) , [разв  
итию](#)

,  
[баланс](#)

,  
[слизистой](#)

,  
[желудка](#)

,  
[нарушают](#)

,  
[кислотно-щелочной](#)

,  
[сахарный](#)