



Выпечка вызовет апатию, цитрусовые — гастрит, а кофе с молоком — камни в почках.

То, что завтрак — самая важная еда за день, мы с горем пополам выучили. В итоге

утром мы добросовестно едим, да только не всегда то, что нужно..

ДРОЖЖИ. Они способствуют выработке желудочных газов, желудок вздувается, что, сами понимаете, не особо приятно. Поэтому натощак любая дрожжевая выпечка — зло.

ЙОГУРТ. В чем его смысл? С помощью содержащихся в нем полезных бактерий помогать перевариванию пищи. А если все эти нужные маленькие штуки попадут в организм до еды, то их просто поглотит агрессивный желудочный сок и никакого толку не будет. То есть йогурт натощак не то чтобы вреден — он просто бесполезен. Его надо есть после еды и только.

КОФЕ. Когда кофеин попадает на слизистую желудка, он начинает ее дразнить. В ответ она вырабатывает желудочный сок, и если его не подпитать другой едой, то он сердится, ведет себя агрессивно и начинает разъедать слизистую, и потому через какое-то время можно ждать гостя в виде гастрита. Кроме того, кофеин раздражает и желчный пузырь. Тот сокращается, выбрасывает порцию желчи, которая нужна для того, чтобы помогать еде перевариваться. Если переваривать ей нечего, она начинает грустно блуждать по организму без дела. Огорчим и тех, кто считает, что действие кофе можно смягчить молоком. Дело в том, что вяжущие вещества, которые есть в кофе и чае, связываются с белками молока и образуют почти нерастворимые соединения, которые оседают камнями в почках.

САХАР. И все продукты вроде сладостей или сладких фруктов типа банана. Сахар моментально усваивается организмом и раздражает поджелудочную железу. В ответ на это она начинает вырабатывать инсулин. Уровень сахара в крови мгновенно падает, из-за чего мы испытываем апатию и усталость вместо того, чтобы быть бодрыми и

полными сил.

ЦИТРУСОВЫЕ. В них много кислоты, которая с энтузиазмом накидывается на слизистую желудка, потихоньку разъедая ее. Если у вас нет никаких проблем с желудком, вы не испытываете изжоги после поедания всего кислого, то нашим советом можете пренебречь. А вот если есть гастрит с повышенной кислотностью желудка, язва и другие проблемы с ЖКТ, то от citrusовых и фрешей из них лучше воздержаться.

ГРУШИ. Наши предки говорили: «Груша для организма утром яд, а вечером — роза». Дело в том, что в грушах много грубой клетчатки, которая травмирует нежные слизистые органов пищеварения. Особенно опасны груши с очень плотной текстурой: в них клетчатки особенно много.

ХУРМА. В ней полно трудноперевариваемых волокон, которые замедляют моторику желудка и кишечника — тот случай, когда говорят, что «желудок стоит». Особенно много таких волокон в сильно вяжущей хурме.

ЧЕСНОК. Он, а также всякие разные жгучие специи, действует по принципу кофеина, раздражая слизистые и желчный пузырь.

ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ. Они сужают сосуды желудка. Из-за этого начинаются проблемы с кровообращением этого органа и весь процесс переваривания оказывается нарушенным. Поэтому пить любое холодное нельзя ни натощак, ни сразу после еды — лучше через пару часов.

ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

Вариант 1: овсяная каша с молоком, кусочками несладких фруктов и орехами. Последних 2—3 штуки, чтобы не было слишком жирно. Каша — источник медленных углеводов, которые улучшают процесс пищеварения. А сахар из таких сложных углеводов освобождается по чуть-чуть, поддерживая нужный уровень энергии несколько часов.

Вариант 2: белки+овощи (в идеале сезонные, конечно, но зимой сойдут и замороженные). Белок из яиц, белого мяса и рыбы усваивается полностью, дает долгое ощущение сытости и ускоряет обмен веществ.

Вариант 3: тосты из цельнозернового хлеба с творогом и зеленью. Творог — источник того же белка, а цельные зерна из-за того, что в них не нарушена оболочка, сохраняют в себе больше витаминов и микроэлементов.

Тэги: [не](#), [что](#), [только](#), [то](#), [за](#), [мы](#), [всегда](#), [день](#), [да](#), [еда](#), [горем](#), [важная](#), [поп олам](#)

,
[нужно.](#)