**Школа здорового питания. Полезные завтраки.**

Завтрак необходим, врачи не советуют исключать утренние трапезы.

Завтрак помогает организму проснуться и «включить» обменные процессы. Ведь когда утром встает солнце, то у нас активизируется синтез гормона кортизола – стрессового гормона. Если человек перестанет есть по утрам, то уровень гормона будет очень высокий, и организм будет находиться в постоянном стрессе. К тому же мозговая и физическая активности требуют энергии. Если завтрака не будет, то активность будет сниженной, а метаболические процессы станут очень замедленными. Поэтому регулярные пропуски завтрака ведут к ухудшению памяти и способности концентрироваться.

Завтрак очень важен, но каким он должен быть? Все зависит от вашей планируемой физической активности в течение дня. Если вы собираетесь много ходить, провести активную тренировку, то ваш утренний прием пищи должен содержать большое количество медленных углеводов. Если же у вас сидячая работа и вы не занимаетесь регулярно спортом, вам подойдет менее плотный завтрак, насыщенный белками.

Идеальный завтрак это каша. Она очищает кишечник, заряжает энергией. В крупах достаточно много витаминов и минералов, которые полезны для всех органов человеческого организма. Самой употребляемой является овсяная каша. Однако не всем она подходит. Если Вы относитесь к категории людей у которых овсяная каша вызывает далеко не самые приятные последствия, не отчаивайтесь. Есть много других каш, да и кроме них есть много вариантов правильного завтрака.

Отличный вариант для завтрака это йогурт или мюсли с фруктами. Можно также приготовить омлет с сыром, сварить яйца или просто съесть легкий салат со свежих овощей. Творог, филе индейки или куриные грудки, будут прекрасным источником белка.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна,

тел.(34385) 3-77-71, т. E-mail: [mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru](mailto:mail_13@66.rospotrebnadzor.ru)