Топ-5 продуктов, которыми нельзя завтракать!

С завтрака начинается день человека, и от того какие продукты он употребит в пищу во время завтрака и будут зависеть его настроение и силы на весь последующий день. Именно поэтому в этой статье содержатся рекомендации к первому за день приему пищи, так как всем людям хочется быть продуктивным в течение дня.

Продукт номер 1: Быстрые завтраки

Не о какой питательности такой пищи для организма нет и речи, это просто хороший маркетинговый ход. Чтобы такие продукты нравились потребителям, а значит чаше покупались, производители хлопьев, мюсли и других быстрых завтраков решили добавлять в них сахар. Причём сахара в одной порции настолько много, что такое его количество близится к дневной норме потребления сахара. То есть ничего кроме скачка сахара в крови и кратковременной радости человек от такой еды не получит.

Продукт номер 2: Кофе

Не само кофе вредно к употреблению, а решение человека позавтракать одним кофе. Вообще, ничего не есть в начале дня — это неправильный режим питания, потому как организм в это время попросту голодает. Когда человек всё же дорвётся до еды, он будет ”запихивать” в себя любую еду, точно переедая, откладывая “про запас”, чтобы компенсировать недостачу еды с утра и быть готовым к следующему голоданию.

Продукт номер 3: Полуфабрикаты

От сосисок, колбас и паштетов на завтрак придется отказаться. Причин две: во-первых, мясные изделия сделаны из переработанного мяса, в котором мало что полезного осталось, а во-вторых, для вкуса в них добавляют большое количество сахара.

Продукт номер 4: Мучное и сладости

Дрожжи вызывают раздражение стенок желудка, вызывая вздутие живота. А сладости и их основной компонент — сахар. Это простой углевод, который очень быстро попадает в кровь, давая человеку большое количество энергии. Но быстрые углеводы, к которым относится сахар, практически не задерживаются в пищеварительной системе, а направляются в сосуды. Вывод таков, что сладкий завтрак — это не сытно.

Продукт номер 5: Фрукты и овощи

Продолжая тему быстрых углеводов, коснемся и употребления фруктов на завтрак. Помимо прочего, некоторые из них выделяют кислоту, которая может вызвать изжогу и повысить уровень кислотности в желудке человека. А сырые овощи действуют также, да, это клетчатка, но слишком трудно перевариваются организмом с утра, лучше оставить овощи в обеденный прием пищи.