

**Мы за здоровый
образ жизни!
Тема: Польза завтрака**



НАЧНИТЕ СВОЙ ДЕНЬ С ЗАВТРАКА



Много людей не могут даже смотреть на еду, когда утром поднимаются с кровати.



Чашечка кофе или чая с печеньем



- вот самый распространенный завтрак
современного человека

Почему завтраком пренебрегают?



- нет времени
- нет аппетита
- хотят похудеть
- просто не понимают, насколько это важно



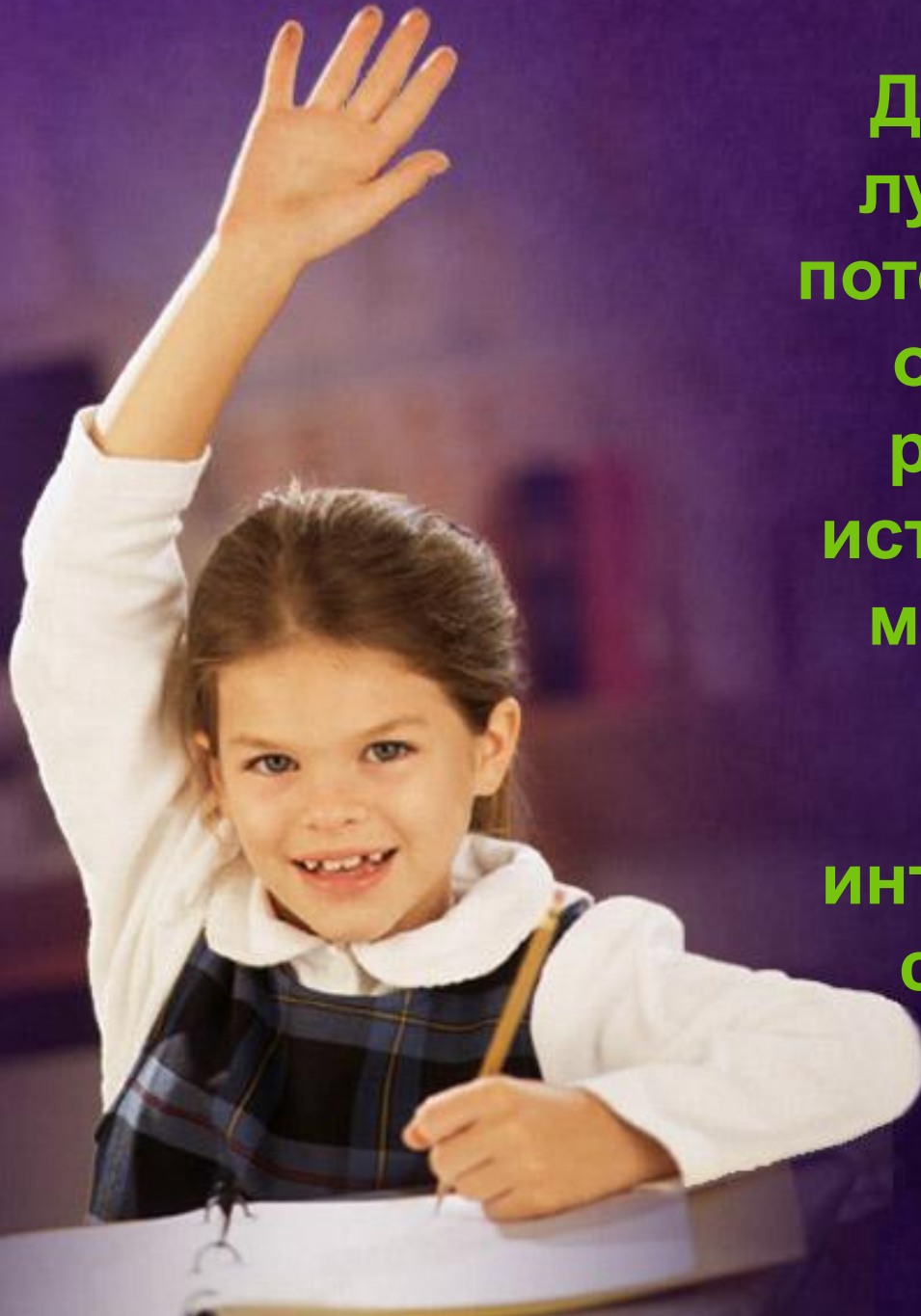
**Кто начинает поездку без того,
чтобы не заправить топливом
свой автомобиль?**

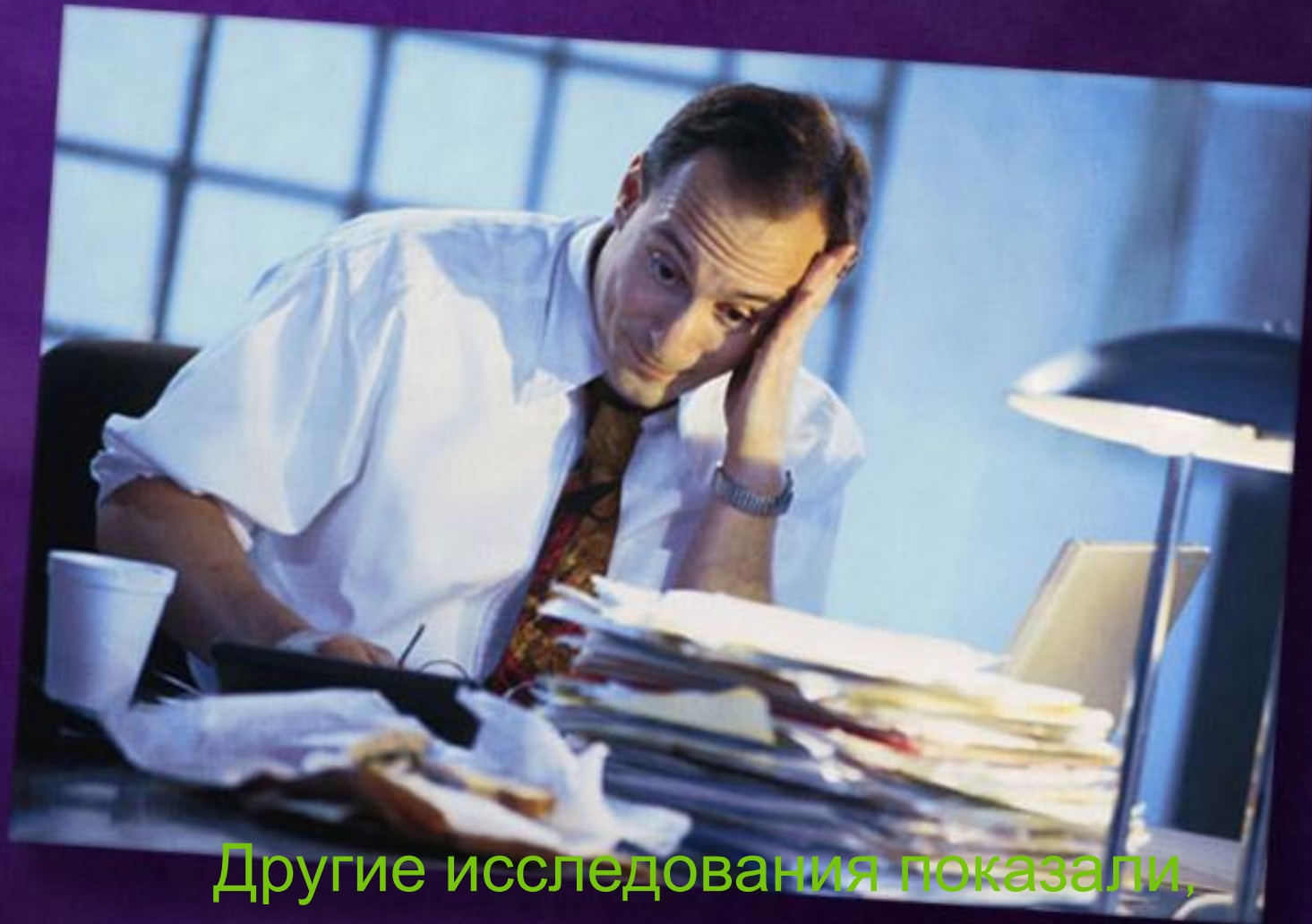
**Врачи говорят о том, что хороший завтрак
помогает и детям, и взрослым**



**меньше раздражаться,
быть более успешными и более энергичными**

**Дети получают
лучшие оценки,
потому что завтрак
обеспечивает
равномерный
источник питания
мозга, который
повышает
внимание и
интеллектуальные
способности.**





Другие исследования показали,
что те, кто не завтракают,
имеют пониженную трудоспособность,
ещё не успев приступить к работе



**К
сожалению,
когда
приходит
время
завтрака,
многие
заявляют:
«Но я не
хочу кушать
так рано!»**

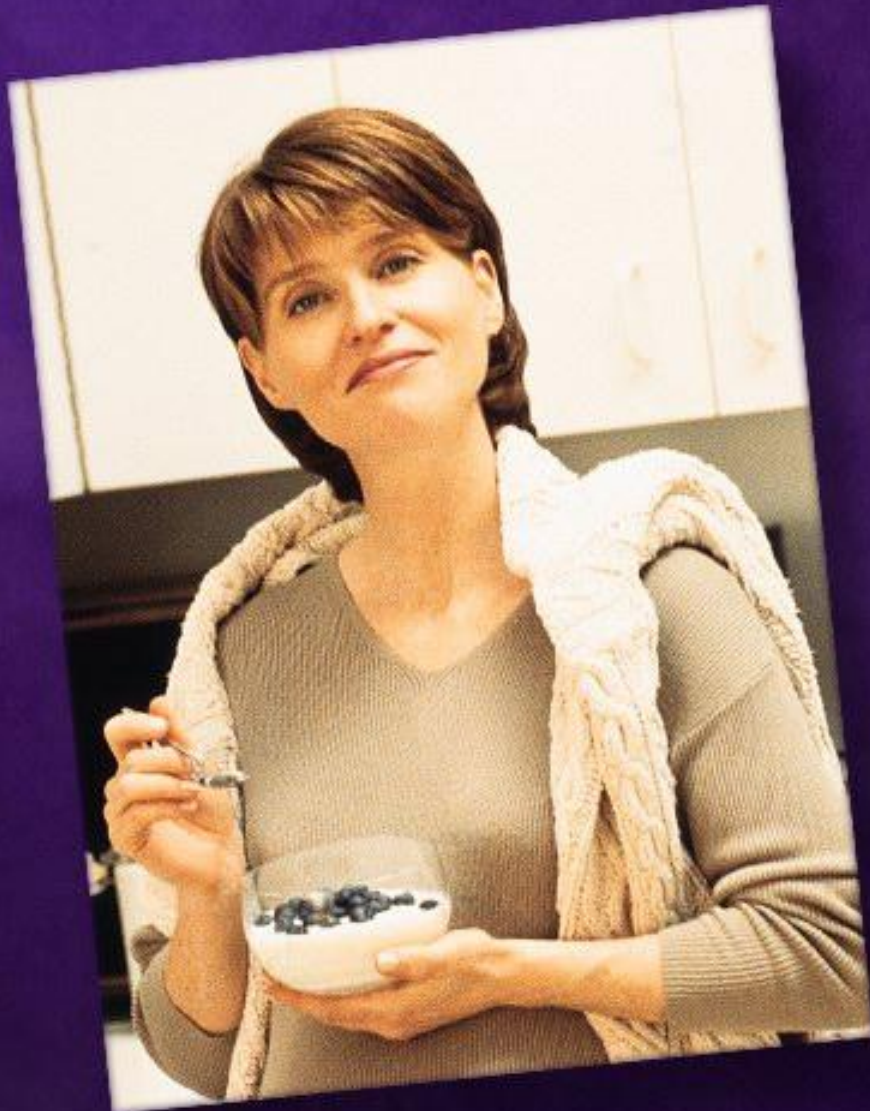
Почему? Возможно, виновником этого является поздний обильный ужин.



Очень часто это происходит перед телевизором поздно вечером.

Когда мы ложимся спать, наш желудок все еще работает, пытаясь переварить всю пищу. Но из-за замедления процесса пищеварения во время сна, значительная часть пищи остается в желудке до утра.





**Не ужинайте
слишком поздно,
употребляя
основную
суточную порцию
пищи вечером.**

**Желудку тоже
нужен отдых.**

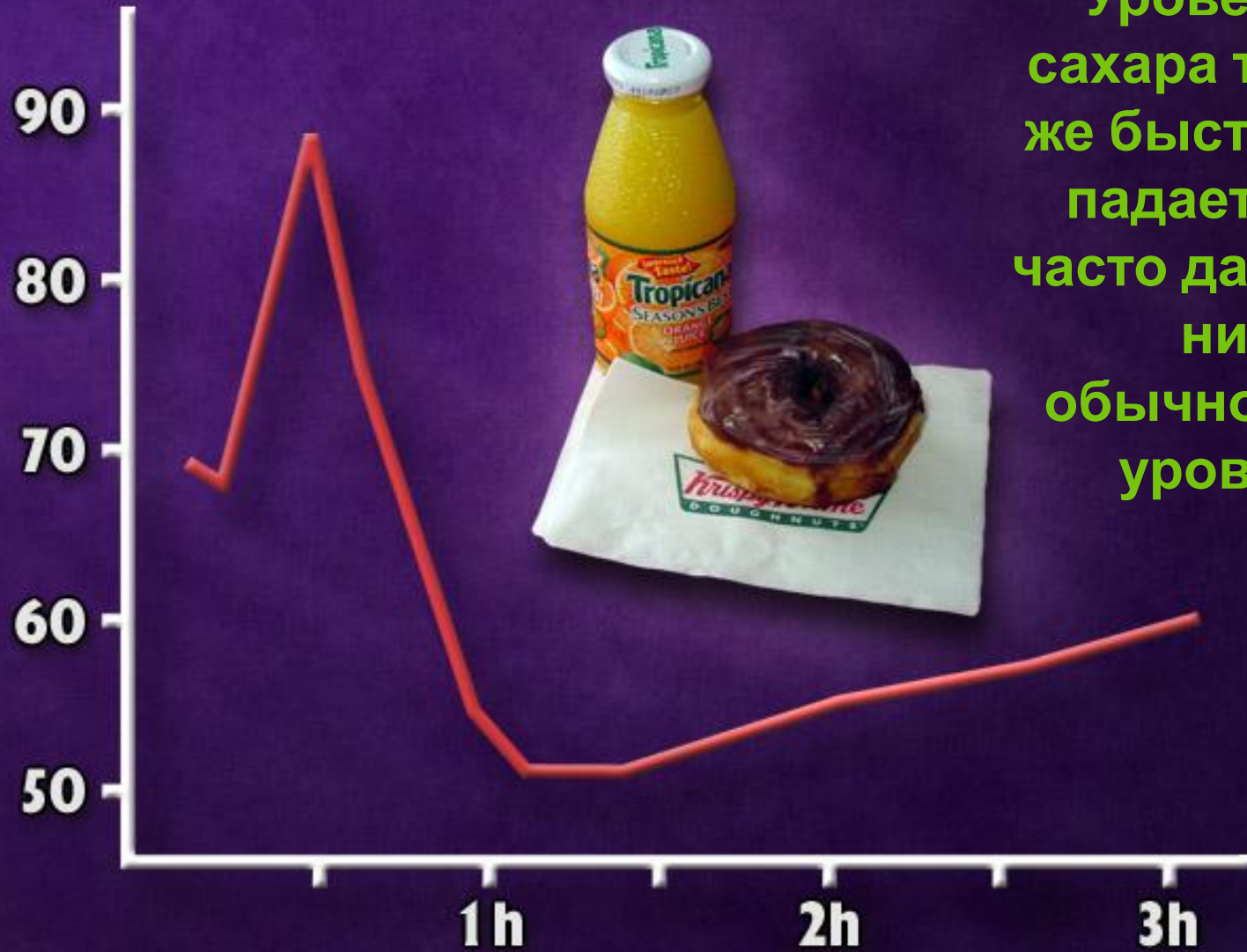
**Самое лучшее –
легкий ужин за
4 часа до сна.**

Кто-то
может
спросить:
«А что вы
скажите о
стакане сока
и булочке на
завтрак?»



Еда с низким
содержанием
клетчатки,
особенно
сладости,
быстро
поднимает
уровень сахара
в крови,
создается
иллюзия
прилива
энергии.

Уровень сахара в крови

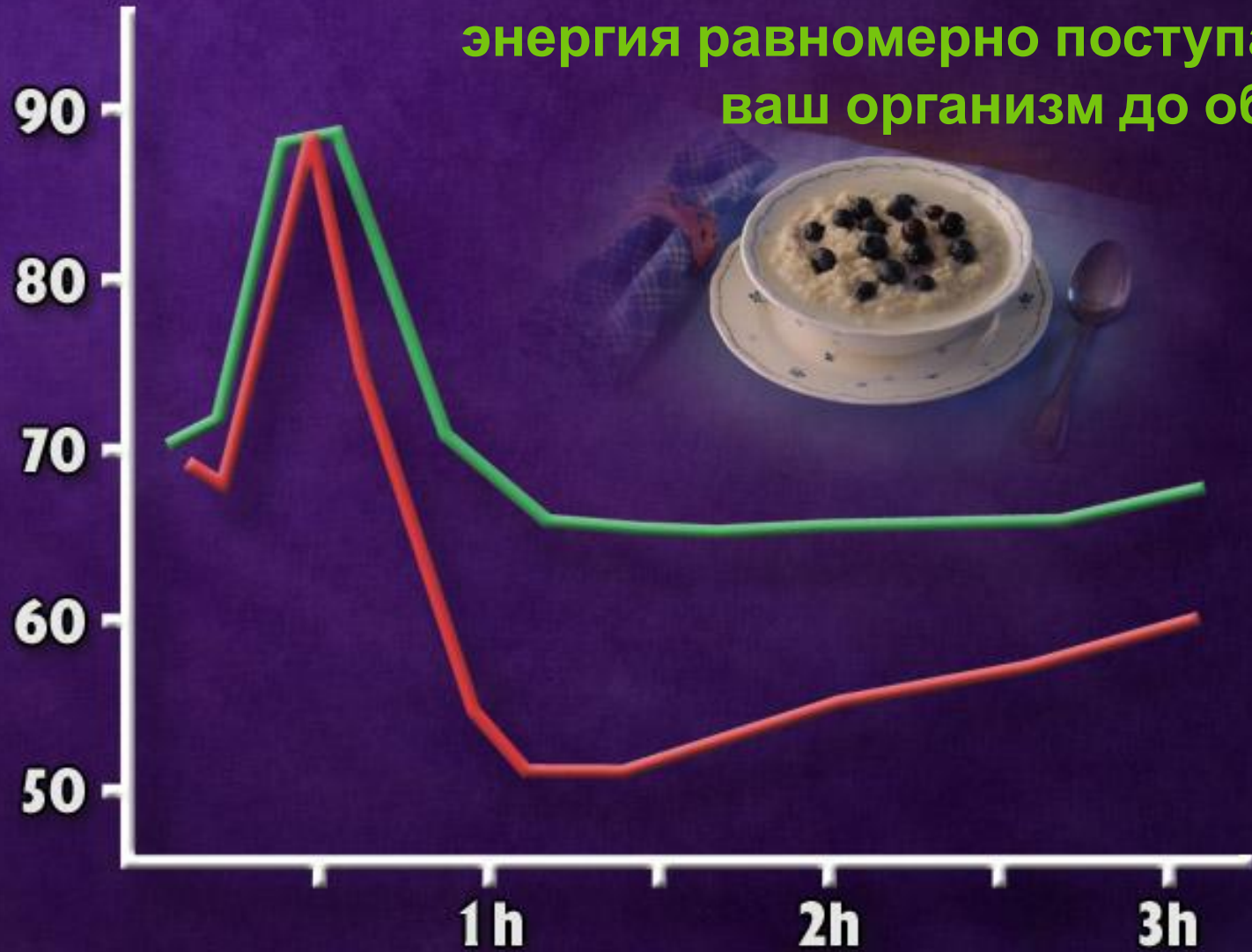


Время после приема пищи

Уровень сахара так же быстро падает, и часто даже ниже обычного уровня

Если вы едите здоровый завтрак, то энергия равномерно поступает в ваш организм до обеда.

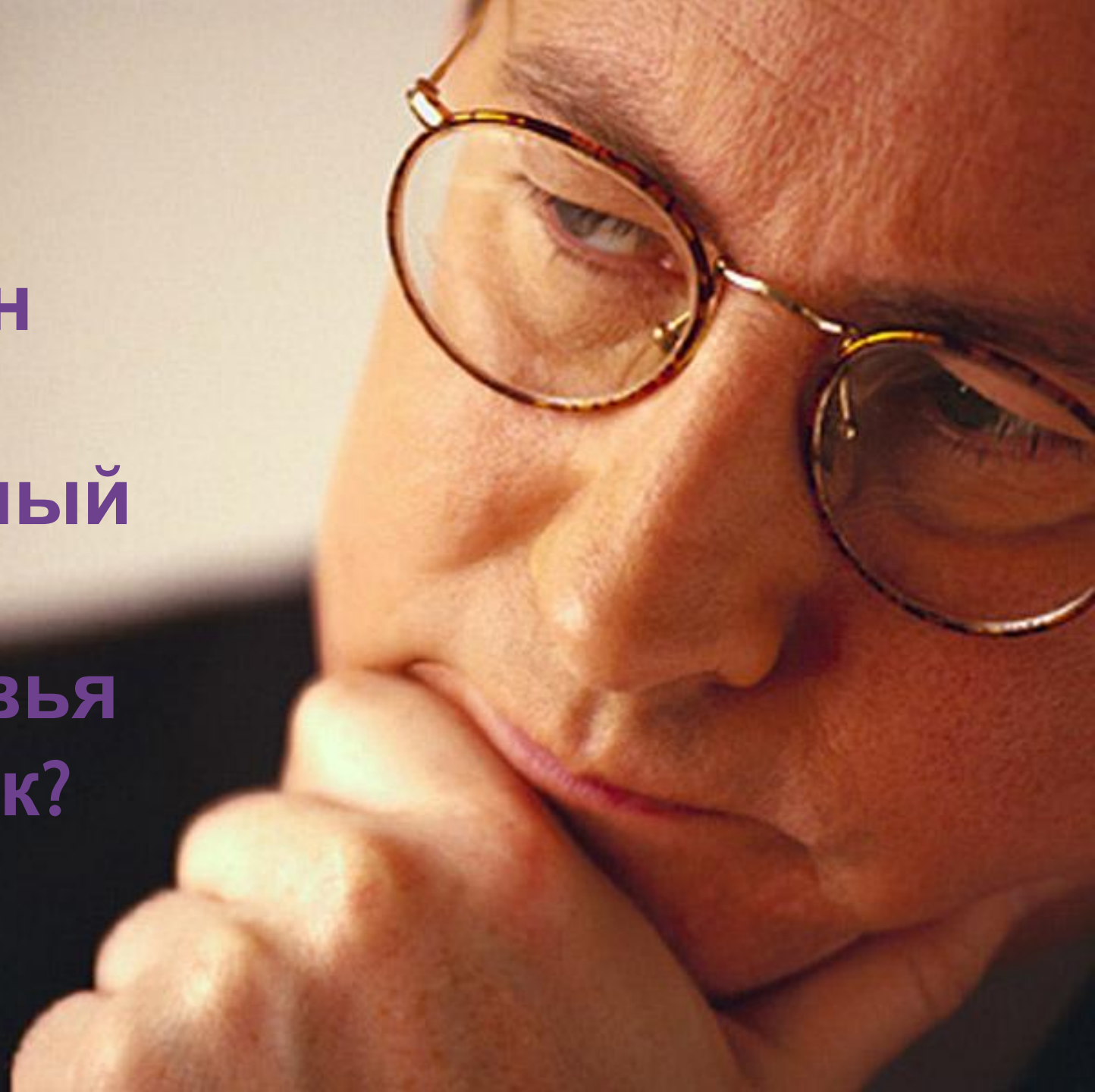
Уровень сахара в крови



Время после приема пищи




**Каким
должен
быть
полезный
для
здоровья
завтрак?**





Здоровый завтрак – это особый прием пищи, который должен обеспечивать как минимум 1/3 и даже половину ежедневных калорий.



**Начинайте свой
день с завтрака,
состоящего из
круп зерновых
грубого помола,
хлеба грубого
помола,
нескольких частей
свежих фруктов,**

**и вы увидите,
что уровень
вашей
энергии будет
на высоте в
течение всего
времени
до обеда.**

Больше клетчатки




Диета с высоким содержанием клетчатки мешает чрезвычайно быстрому всасыванию пищи и позволяет организму равномерно снабжать питательными веществами все жизненно важные органы.

A central white bowl is filled with a mixture of granola, including oats, nuts, and dried fruit. The bowl is surrounded by an assortment of fresh and dried ingredients: green grapes are piled to the right, almonds are scattered to the left, and a large quantity of dark raisins is at the bottom right. The background is dark, making the food items stand out.

**Каша, хлеб и
фрукты
содержат в себе
много
углеводов,
которые легко
превращаются
в глюкозу —
горючее для
всего тела.**



**Подходите к приготовлению завтрака творчески!
Используйте воображение! Завтрак
может быть приготовлен из любых доступных
вам простых продуктов.**

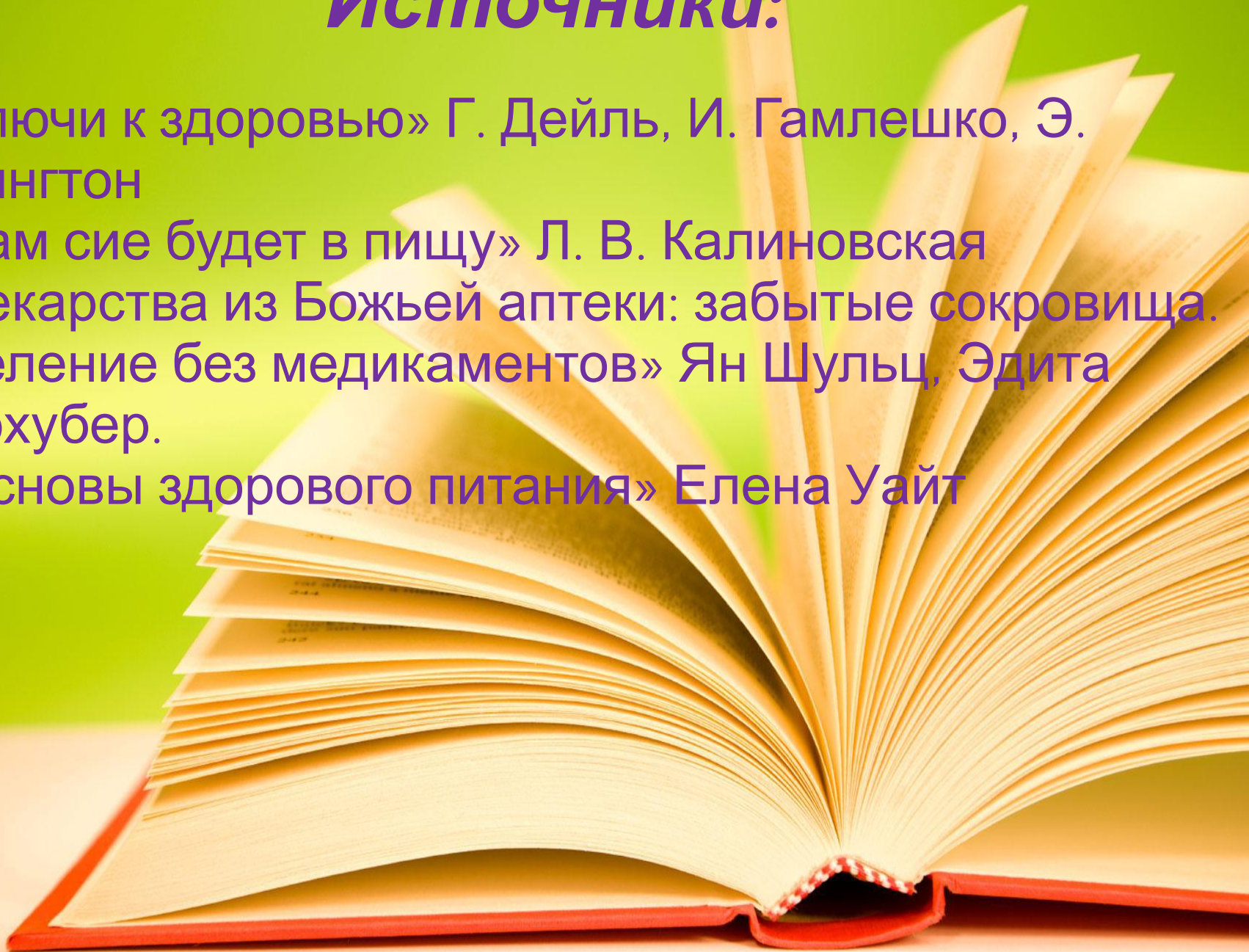
A painting of a king in a red cape and crown, sitting on a throne. The king is depicted with a beard and a crown, wearing a red cape and a white tunic with a gold brooch. He is seated on a throne, looking towards the right. The background is dark and atmospheric.

**Мудрое высказывание
гласит:**

**«Завтракай как царь,
обедай как принц,
ужинай как нищий»**

Источники:

- «Ключи к здоровью» Г. Дейль, И. Гамлешко, Э. Ладдингтон
- «Вам сие будет в пищу» Л. В. Калиновская
- «Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища. Исцеление без медикаментов» Ян Шульц, Эдита Уберхубер.
- «Основы здорового питания» Елена Уайт



Будьте здоровы!

