



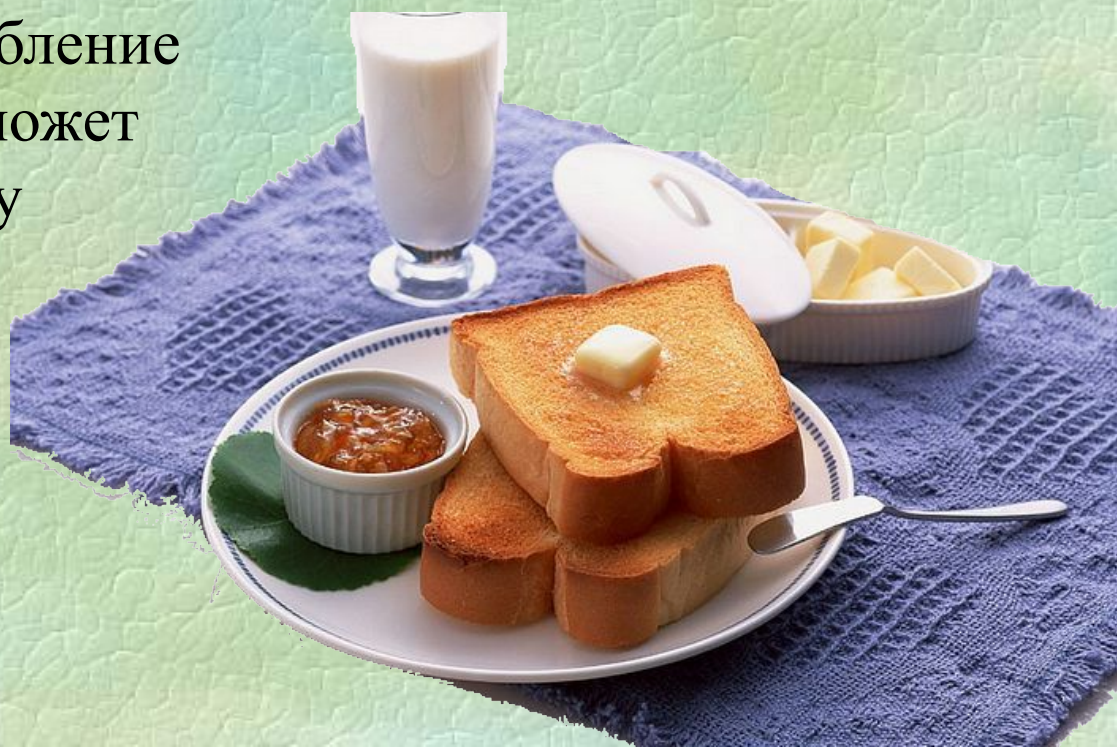
Продукты, которые нельзя есть натощак

Самочувствие человека во многом зависит от того, как он питается.

Самым важным приемом пищи считается завтрак, поэтому нужно с особой тщательностью подбирать продукты, которые вы собираетесь съесть натощак.

Когда желудок пустой после длительного перерыва, некоторые продукты питания могут негативно сказаться на пищеварительной системе.

Систематическое употребление таких продуктов с утра может привести к повышенному газообразованию, раздражению слизистой оболочки желудка, гастриту и другим нарушениям.



**З**автрак должен быть здоровым, питательным, сытным. Пищу нужно выбирать с осторожностью, а к продуктам иметь правильный подход, иначе они могут повредить работе желудка.

**К**акие же нельзя употреблять продукты натошак?



## Холодные напитки

После 7-8 часового сна организм требует жидкости, так как за это время успело испариться немало влаги.

Пить в утреннее время можно и даже нужно, так как стакан воды позволяет «разогреть» желудочно-кишечный тракт перед приемом завтрака. Однако не стоит пить слишком холодных напитков, так как в таком случае вы рискуете вызвать раздражение слизистой оболочки кишечника.





**Е**сли у вас имеются хронические заболевания пищеварительного тракта, то холодные напитки могут спровоцировать обострения. Кроме того, холодные напитки приводят к сужению сосудов желудка и ухудшению местного кровообращения, что ухудшит процесс переваривания пищи.

**Д**аже если слишком жарко, пейте воду комнатной температуры или слегка прохладную.

**Т**акже не стоит выпивать жидкость залпом. Растяните прием воды на несколько минут, делая маленькие глотки.



## Выпечка

**В** утреннее время воздержитесь от употребления сдобной выпечки.

Содержащиеся в ней дрожжи способствуют выработке газов в желудке, что приводит к вздутию, и, как следствие, неприятным ощущениям.

Если вы не можете обойтись без хлебобулочных изделий, то старайтесь употреблять не



Натошак любая

— зло.



## Кофе

Для многих утро начинается с чашечки кофе, и, к сожалению, кроме кофе в завтрак зачастую ничего не входит. Любителям утреннего кофе нужно знать: содержащийся в напитке кофеин при попадании в желудок приводит к раздражению слизистой оболочки, вследствие чего повышается секреция желудочного сока.

Если кроме кофе ничего больше не употребить, то кислота (желудочный сок) начинает разъедать ткани желудка, тем самым провоцируя развитие гастрита. Кроме того, кофе содержит горечи, которые обладают желчегонными свойствами, тем самым провоцируя бесполезный выброс желчи из желчного пузыря.



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.





## Сладости

**В**озьмите за правило не употреблять сладости натошак. Это уберезет вас от серьезных нарушений метаболизма, в том числе и сахарного диабета.

Все дело в том, что когда большая доза сахара попадает в желудок, то поджелудочная железа не справляется с такой нагрузкой и работает на износ.

Большое количество инсулина быстро нормализует уровень сахара в крови, после чего человек чувствует слабость и апатию, чтобы быть



Длительное увлечение сладостями натошак выводит из строя работу поджелудочной железы, что сказывается на выполнении ее основных функций, в частности продукции адекватного количества инсулина.



# Йогурт и кефир

**Й**огурт, кефир и другие кисломолочные продукты не столько вредны, сколько бесполезны.

Основная ценность кисломолочных продуктов заключается в полезной микрофлоре – молочнокислых бактериях, помогающих переваривать пищу.



Если вы принимаете эти продукты натошак, то бактерии попадают в агрессивную кислую среду и погибают в желудке, не доходя до кишечника.



Поэтому если вы пьете кисломолочные продукты с целью нормализовать пищеварение, не делайте это натошак.



## Цитрусовые

Любителям апельсиновых и грейпфрутовых соков стоит пересмотреть свой рацион питания, так как употребление цитрусовых натошак – это кратчайший путь к гастриту.

Кислоты, содержащиеся в цитрусовых плодах, разъедают стенки желудка, провоцируя развитие гастрита.

Особенно осторожным следует быть людям с повышенным уровнем кислотности и хроническим гастритом.



# Бананы

**В** бананах много кальция, и привычка есть по утрам бананы может вызвать нарушение в организме кальциево-магниевого баланса, что грозит сбоями в работе сердечно-сосудистой системы.

Особенно бананы натошак противопоказаны тем, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом.



## Груши

**Н**аши 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

**Н**е ешьте с утра блюда, приправленные чесноком. В этом продукте содержится вещество аллицин, которое раздражает стенки желудка и желчного пузыря, тем самым нарушая их двигательную активность.



**С**тарайтесь есть такие продукты после других блюд, особенно, если у вас уже наблюдаются некоторые проблемы с желудочно-кишечным трактом.

# 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.



## Источники:



- <http://1big.ru/interesting/3785-produkty-kotorye-nelzya-est-natoschak.html>
- <http://vlasti.net/news/160815>
- <http://delo.ua/lifestyle/10-produktov-kotorye-nelzja-est-natoschak-200873/>
- <http://digest.subscribe.ru/health/preventive/n1252184408.html>
- <http://pitanye.ru/2013/09/17/produkty-kotorye-nelzya-est-natoshak/>





**Спасибо за внимание!**