Какой завтрак поможет избавиться от лишних килограммов

Правильный завтрак, с которого важно начинать день, способствует похудению. Что он должен включать – рассказала врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Юлия Чехонина.

Можно есть и худеть. Врач-диетолог Юлия Чехонина в программе «О самом главном» рассказала, какие полезные привычки стоит приобрести для сохранения здоровья и поддержания фигуры в отличном состоянии.

1. Ешьте через 30 минут после пробуждения

Что делает завтрак правильным? Особенно важно его время, утверждает эксперт. Чтобы не пропускать утренний прием пищи, лучше позаботиться о нем заранее – приготовить с вечера.

2. Начните день со стакана теплой воды

После продолжительного ночного сна и голодания наш организм нуждается в воде. Ее человек теряет ночью с дыханием и потом. «Стакан воды, выпитый натощак, стимулирует секреторную функцию желудка», – объясняет врач и телеведущий Сергей Агапкин.

3. Отдайте предпочтение белковой пище

Наш организм нуждается в белке, потому что именно он поддерживает активный метаболизм в течение дня. В процессе приготовления каши замените сахар на мед, ягоды или сухофрукты. На повышенное поступление сахара в кровь реагирует гормон инсулин. Из-за его выработки через час после завтрака мы снова будем голодными, хотя получили массу калорий со сладкими булочками и кексам. По этой причине от углеводно-жировой «бомбы» по утрам стоит отказаться.

Когда человек ест богатую белком пищу, скорость обмена веществ увеличивается у него на 30-40 процентов. А насыщенная углеводами еда ускоряет его лишь на 10 процентов, уточняет доктор Агапкин.

4. Клетчатка – незаменимая составляющая

Врачи рекомендуют включать в завтрак натуральные злаковые продукты, а не их аналоги быстрого приготовления. Утренний прием пищи должен быть богат клетчаткой. Отруби, курага, сушеные яблоки – все эти продукты должны быть на столе. Они богаты углеводами – дадут энергию, но без избытка калорий. Содержащаяся в них клетчатка прекрасно впитывает воду, увеличивается в объеме и дарит чувство сытости. Кроме того, клетчатка содержит нулевую калорийность и помогает худеть.