

Правильный завтрак – каким он должен быть?



Согласно *закону биоритмологической адекватности* питания необходимо соблюдать рациональный режим питания в соответствии с биологическими и социальными ритмами.

Данный закон подразумевает построение своего суточного рациона с учетом циклической деятельности пищеварительного тракта и режима труда и отдыха.

У людей с обычным 8 часовым рабочим днем перед выходом на работу рекомендуется осуществлять прием пищи. При четырехразовом питании **объем завтрака** должен составлять **15-20%** от суточного рациона.

Согласно проведенным исследованиям завтрак является самым важным приёмом пищи и его пропуск повышает риск развития ожирения, сахарного диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

На настоящий момент существует много вариантов завтрака (континентальный, британский, индийский, русский, китайский и т.д.).

Для нашего региона традиционным является **очень сытный и калорийный завтрак**, состоящий из омлета, яичницы, картофельных или гречишных блинов, жареного сала или домашних колбасок. Такой завтрак действительно может насытить и дать энергии на длительное время. Данный завтрак подойдет для людей, занятых активным физическим трудом, для людей ведущих преимущественно сидячий образ жизни подойдет более облегченный вариант традиционного завтрака.





Многие на завтрак привыкли есть каши, но **не стоит ограничивать себя только овсянкой**, сейчас реализуется огромный выбор круп (кус-кус, булгур, пшено, бурый рис и т.д.) все эти крупы богаты витаминами и микроэлементами. Не стоит варить каши исключительно на воде, добавив в кашу немного молока, сливочного масла, орехов и сухофруктов вы не только улучшите вкусовые качества приготовленного продукта, но и повысите питательную и биологическую ценность каши.

Строгого понятия «правильный завтрак» не существует, для каждого человека существует свой «правильный завтрак», главное, чтобы он вам приносил пользу и радость!!!



Помните, продукты питания для вашего завтрака нужно приобретать только в местах, установленной торговли, не покупайте продукты с рук. При покупке продуктов обращайте внимание на сроки годности и условия хранения пищевых продуктов.

*Врач-гигиенист
(заведующий санитарно-
эпидемиологическим отделом)
Дмитрий Лунач*