

Рацион

Реклама уверяет в полезности такой пищи и простоте приготовления. Но если второе не вызывает сомнения, то о пользе сухих завтраков эксперты спорят с переменным успехом.

Немного истории

Первым изобретённым сухим завтраком являются кукурузные хлопья. Идея их приготовления принадлежит американскому доктору Джону Харви Келлогу, который навсегда вошёл в историю как изобретатель кукурузных хлопьев. Предками сухих завтраков принято считать прессованные отруби без добавок, появившиеся в Америке ещё в середине XIX века. Не столь вкусная, но зато полезная и дешёвая еда пользовалась огромной популярностью у жителей американского континента. Всё это было и в СССР. Только у руководства государства так и не получилось приучить народ к употреблению таких завтраков. Конечно, были те, кто с удовольствием их ел, но основная масса людей питалась домашней пищей. Новые виток популярности сухих завтраков уже в России пришёл на начало 2000-х.

Виды

С развитием технологии приготовления хлопьев сухими завтраками стали считать готовые к употреблению зерновые хлопья, особые снеки или мюсли.

Мюсли делают путём добавления к хлопьям высушенных кусочков фруктов, ягод, добавок шоколада, мёда, орехов или джема.

Снеками называют разного рода шарики, палочки, подушечки или другие фигурные изделия из злаков – рисовые, кукурузные,

Сухие завтраки

Эти продукты стали привычной пищей для многих взрослых и детей, которые по утрам в спешке собираются по делам

ржаные или овсяные. Их обычно готовят на пару под высоким давлением, чтобы в них оставалось много витаминов и необходимых организму минеральных веществ.

Польза

Большое количество добавок делает готовые завтраки достаточно вкусными. По крайней мере, дети едят их с большим удовольствием, в отличие от обычных каш.

Сладкие хлопья с молоком и добавками в виде мёда, сахара или шоколада достаточно калорийны, но дают чувство сытости на все утренние часы, позволяя не испытывать чувства голода до обеда. Даже в сравнении с бутербродами



– традиционным завтраком – сухие завтраки, разбавленные соком или молоком – полезнее.

Производители заявляют о том,

что их продукты обогащены витаминами, минералами, йодом, кальцием, железом и другими полезными элементами. Действительно, воздействие пресса, а затем пара под давлением не разрушает витамины и минеральные вещества в злаках. Поэтому пропаренные хлопья действительно полезны взрослым и детям из-за наличия клетчатки. Более всего полезны необработанные хлопья в натуральных мюсли с фруктами, орехами и мёдом. Но не стоит забывать: мёд и орехи резко повышают калорийность.

Вред

Наличие в сухих завтраках сахара и различного рода добавок также делает этот продукт весьма калорийным. Если же сахар в составе отсутствует, то эти продукты и вовсе советуют обходить стороной. Заманчивую сладость им придают не всегда натуральные подсластители.

Сухие завтраки калорийны, производители указывают этот факт на упаковке

Да и как может быть по-другому, ведь добавки дают в среднем до 350–400 Ккал на 100 граммов продукта.

Проведённые независимые исследования показали, что калорийность сухих завтраков та же, что и у печенья и шоколада. А клетчатка, вопреки уверениям некоторых производителей, в них крайне мало.

Менее всего клетчатки содержат снеки, ведь они готовятся из измельчённых зерен. Кроме того, не полезны для здоровья обжаренные мюсли, они теряют витамины, хотя и становятся вкуснее. Похудеть на таких мюсли невозможно.

Почти любые сухие завтраки могут быть опасны для тех, кто страдает поллинозом (сезонной аллергией). А по оценкам экспертов, таких людей в России очень много – около 20 процентов. У тех пациентов, которые страдают аллергией на пыльцу деревьев, могут возникать реакции на сухие завтраки, в состав которых входят орехи или те или иные сушёные фрукты. У пациентов, у которых есть аллергия на пыльцу злаковых трав, – на злаки, которые входят в состав этих завтраков. Это называется перекрёстной аллергией: иммунная система начинает реагировать не только на пыльцу, но и на другие белки, похожие по строению, – в данном случае из злаков или фруктов.

Если же в составе, указанном на упаковке сухих завтраков, вы заметите буквы «Е» с цифрами в составе, оставьте эти продукты на полке магазина. В них совершенно нет пользы.

Чем заливать?

Взрослым людям нужно помнить, что фермент, который расщепляет молочный сахар – лактозу, – работает у них уже не так активно, как у детей. Поэтому для полноценного завтрака диетологи советуют выбирать кисломолочные продукты. Избыток лактозы у взрослых зачастую вызывает как минимум проблемы с пищеварением. А в йогурте или кефире этот молочный сахар уже расщеплён кисломолочными бактериями – продукт будет усваиваться организмом куда лучше.

Соком заливать сухие завтраки не стоит – вы просто добавите одну сахарную бомбу к другой. Ставить блюдо в микроволновку эксперты тоже не советуют. Лучше использовать холодный йогурт, кефир или простоквашу.

Советы

Выбираем полезное

Завтрак является обязательным приёмом пищи для людей, следующих системе здорового питания. Все основные нужные организму полезные вещества содержит в себе полезный завтрак. Упор в нём делается на «медленные» углеводы. Ежедневный утренний приём пищи может избавить от проблем, связанных с кровеносной, опорно-двигательной, пищеварительной, дыхательной и даже нервной системой.

Из чего состоит полезный завтрак

Каша

Больше подходят различные каши, можно с небольшим тостом из цельнозернового хлеба. Крупы, особенно с малым содержанием жиров, богаты клетчаткой. Она довольно долго переваривается. Это позволяет человеку надолго насытиться, казалось бы, даже небольшой порцией. Она обогащает организм углеводами, витаминами и минеральными элементами. Каши можно разнообразить сухофруктами, свежими фруктами, орехами, джемом или натуральным мёдом.

Творог

Этот продукт не менее предпочтителен для завтрака. Множество микроэлементов, содержащихся в нём, подарят бодрость и жизненные силы. Он переваривается около пяти часов. Этот вкусный и полезный завтрак готовится очень быстро. В нежирный творог можно добавить немного натурального йогурта или пару кусочков банана.

Яйца

Ещё один отличный вариант из того что есть на завтрак. Они богаты минералами, протеинами и белками, что делает их питательными и весьма полезными. Помимо этого, организмом человека яйца усваиваются на 97–98 процентов.

Можно использовать разные варианты приготовления этого блюда: омлет, пашот, яйца вкрутую, всмятку. Проявите немного фантазии, и утро станет намного «вкуснее» и приятнее.



Что не рекомендуется есть на завтрак

Белый хлеб и печенье

Они содержат много гликогенных (много глюкозы) продуктов в своём составе, что способствует увеличению веса. Кроме того, входящие в состав хлеба дрожжи вызывают метеоризм.

Варенье, сладкие фрукты, джемы

Все они состоят из простых углеводов, которые быстро всасываются в кровь, повышая уровень сахара. Затем наступает момент, когда сахар в крови резко снижается, вызывая апатию и усталость. Клетчатка в грушах, хурме, бананах является грубой для желудка в утренние часы, а вечером сладкие фрукты можно есть без ограничения.

Йогурт

Если йогурт съесть на голодный желудок, то пользы он не принесёт. Живые лактобактерии йогурта помогают переваривать и усваивать съеденную пищу, а если пищи нет, то йогурт просто поглотится желудочным соком. Ни вреда, ни пользы.

Сосиски и колбасы

Эти изделия напичканы множеством вредных веществ, в числе которых есть жиры, соль, фосфаты, нитраты и другие. Лучше заменить колбасу отварным мясом или птицей.

Свежевыжатые соки

Они сильно раздражают пустой желудок, повышают уровень сахара в крови и способствуют лишнему выделению желудочного сока. Свежевыжатый сок рекомендуется пить спустя 1–1,5 часа после завтрака.

Рецепты

Вкусно и питательно

Овсянка в банке

Здоровый и быстрый завтрак можно приготовить с вечера. В стеклянную банку складываем овсянку, йогурт, любые ягоды, фрукты и отправляем в холодильник.

Хлебцы с арахисовым маслом

Поджарьте в тостере два зерновых хлебца. Намажьте на каждый из них по 1/2 ст. л. арахисового масла. Можно долго растягивать удовольствие, завтракая хлебцами с арахисовым маслом, поскольку оно обладает невероятным вкусом и ароматом.

Гречка

Заварите гречку крутым кипятком в термосе, оставьте на ночь. Утром – тёплый и полезный завтрак готов!

Гренки

Возьмите хлеб с отрубями (цельнозерновой), порежьте на кусочки (форма по вашему желанию). В глубокой миске смешайте яйца, молоко, соль. Пропитайте хлеб в этой смеси и обжарьте на сковородке.

Овсянблин

Времени займёт 5–7 минут со всеми приготовлениями, начинки могут быть самыми разными! Здесь и полезные углеводы, и белок и клетчатка! Не завтрак, а песня! Хотя и очень простая!

Ингредиенты: овсяные хлопья быстрого приготовления 2 ст. л., молоко 30 мл, 1 яйцо, соль по вкусу.

Приготовление: взбиваем слегка яйца венчиком, солим. Добавляем хлопья и молоко. Перемешиваем и оставляем на 10 минут, чтобы хлопья слегка набухли. Разогреваем сковородку. Слегка смазываем маслом. Выливаем яичную смесь. Когда блин снизу начнет схватываться, переворачиваем его. И держим до готовности. Можно уже на сковороде на одну половину выложить начинку – овощи, фрукты, сыр.

Рулеты с омлетом

Очень вкусный и питательный завтрак. Приготовьте тонкий омлет из 1–2 яиц и молока. А затем заверните его в лаваш. Можно добавить еще в качестве начинки любые слегка тушёные овощи.