

Śniadanie - najważniejszy posiłek dnia

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



Naszym ekspertem jest Anna Kleszowska, psychodietetyk z przychodni Judyta w Skierniewicach.

W mądrym odżywianiu bardzo ważne jest przestrzeganie regularności spożywania posiłków. Należy pamiętać, że najważniejszym posiłkiem jest śniadanie. Powinno ono być zjedzone nie później niż godzinę od wstania z łóżka, gdyż jest ono podstawą naszego działania w ciągu całego dnia. Warto pamiętać, że zjedzenie śniadania chroni nas przed dojadaniem nocnym. Jeżeli pierwszy posiłek zjemy dopiero w porze obiadowej, to możliwe, że dopadnie nas głód wieczorny. Wystarczy regularne

jadanie śniadań i kończymy z podjadaniem nocnym.

Należy zjadać 3 główne posiłki i 2 mniejsze przekąski.

Jedząc co 3 godziny, zjadamy mniejsze porcje. Jest bardzo istotne, żeby między posiłkami nie było dłuższej przerwy niż 3 godziny. Dobrze jest na śniadanie dostarczać organizmowi więcej białka, na przykład zjadając wędlinę, a na drugie śniadanie sięgnąć po jogurt połączony z dowolnym owocem. Pamiętajmy, że owoce należy jeść do godziny 16, czyli w czasie, kiedy jesteśmy aktywni. Wieczorem nasz organizm, pozbawiony aktywności fizycznej, nie spala już cukrów zawartych w owocach, a nie wykorzystana glukoza odkłada się w postaci cholesterolu. Możemy być na diecie owocowej, ale tyjemy, ponieważ dostarczamy organizmowi cukrów, których przez brak aktywności fizycznej nie spalamy.

Kolejną ważną rzeczą jest właśnie aktywność fizyczna. Nie koniecznie musi to być chodzenie na siłownię czy uprawianie jakiegoś wyczynowego sportu. Jeżeli wykonujemy pracę siedzącą, ruchu może dostarczyć sprzątanie mieszkania. Mieszkając w bloku można „fundować” sobie spacer z parteru na czwarte piętro i z powrotem. Nie trzeba się przy tym ubierać ani wychodzić na zewnątrz, a aktywność fizyczna jest. Każdy ruch będzie sprzyjał spożytkowaniu energii, którą dostarczyliśmy organizmowi wraz z jedzeniem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30687-sniadanie-najwazniejszy-posilek-dnia>