Śniadanie – najważniejszy posiłek dnia

Co rano kończy się nasz nocny post. Potrzebujemy dużo płynów, aby ponownie nawodnić organizm, oraz składników odżywczych dostarczających energii na dłużej. Oto najważniejsze wskazówki na dobry początek dnia.

Gdy wstajemy rano, od ostatniego posiłku często dzieli nas 10 albo 12 godzin. Stężenie cukru we krwi jest bardzo niskie. Z braku pożywienia organizm musi posłużyć się zapasami energii, dlatego mimo przespanych godzin możemy czuć się zmęczeni. Śniadanie to skuteczny sposób uzupełnienia glukozy, dzięki której zyskamy siły na pierwszą część dnia.

Uzupełnij zapasy

W pierwszej kolejności organizm potrzebuje płynów. Tracimy je przy każdym wydechu – żeby się o tym przekonać, wystarczy zrobić kilka oddechów przy lustrze. Płyny tracimy również przez skórę. Przez całą noc nasz organizm opuszcza mniej więcej jeden kubek. Poza tym organizm trawi jedzenie spożyte poprzedniego wieczoru. Przetworzenie i wydalenie kolacji o wysokiej zawartości soli, zwłaszcza gdy towarzyszył jej alkohol, a następnie kofeina, wiąże się z wydaleniem wraz z moczem kolejnego kubka – lub dwóch – wody. Aby uzupełnić braki, należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Zacząć od wypicia szklanki wody, a dopiero potem sięgnąć po ulubiony poranny napój, taki jak herbata, kawa, sok czy mleko.

Większość dorosłych powinna wypijać co najmniej 1,2 litra płynów dziennie; około 1/3 tej ilości w ciągu godziny od wstania z łóżka.

Pić to, co nam smakuje. Z badań wynika, że zalecanie picia

większej ilości wody i ograniczenia innych napojów, w tym soków i napojów gazowanych, prowadzi do zmniejszenia ogólnego spożycia płynów. Należy jednak ograniczyć napoje zawierające kofeinę do maksymalnie pięciu dziennie.

Trzeba jeść bez wymówek

Większość specjalistów zaleca śniadanie dostarczające co najmniej 300 kcal, a niektórzy opowiadają się za znacznie wyższą jego kalorycznością. Nie każdy z nas czuje się głodny od razu po wstaniu z łóżka, a poza tym rano najczęściej bardzo nam się spieszy. Brak czasu to jednak nie powód, żeby rezygnować ze śniadania, zwłaszcza teraz, kiedy poranny posiłek nie jest trudno przygotować. Potrzeba zaledwie kilku minut, żeby:
Zjeść miseczkę płatków
Wypić płynny jogurt
Przegryźć kromkę pełnoziarnistego tostu z masłem orzechowym …i naprawdę nie trzeba czuć głodu, żeby po nie sięgnąć.

Osoby zaniedbujące śnadanie tracą co najmniej na trzy sposoby:
Mają gorsze nawyki żywieniowe przez resztę dnia, wyższy indeks masy ciała (BMI) i większy obwód w talii.
Nie przyjmują wystarczających ilości podstawowych substancji odżywczych – zwłaszcza witaminy C, żelaza, białka, wapnia i błonnika.
Zmniejsza się ich zdolność koncentracji. Dzieci, które nie jedzą śniadania przed wyjściem do szkoły, popełniają więcej błędów w liczeniu w pamięci i wolniej przywołują informacje z pamięci. Poranny posiłek poprawia natomiast fizyczne samopoczucie i zwiększa poczucie własnej wartości.

Co powinno zawierać śniadanie

Większe śniadanie doda energii na dłużej. Pamiętajmy, aby na talerzu znalazła się „piątka przyjaciół”: węglowodany złożone, białko, nabiał, tłuszcze oraz warzywa lub owoce. Najlepiej je

połączyć, aby dostarczyć organizmowi energii i różnych składników odżywczych potrzebnych na cały poranek.

Produkty, które dają uczucie sytości

Nasze śniadanie naprawdę wpływa na to, co jemy przez resztę dnia:
NIE Wysokoprzetworzone produkty węglowodanowe – na przykład słodkie płatki śniadaniowe – mają wysoki indeks glikemiczny (IG). Organizm szybko je trawi, co skutkuje nagłym skokiem stężenia cukru we krwi, lecz nie zapewnia uczucia sytości.
TAK Śniadanie o niskim IG jest trawione wolniej, dzięki czemu dłużej czujemy się najedzeni, a stężenie glukozy w krwiobiegu wzrasta
stopniowo. Produkty o niskim indeksie glikemicznym zwykle zawierają dużo białka; należy do nich pełne ziarno, nasiona, pestki i orzechy.
Niektórym wydaje się, że jedząc małe śniadanie lub nie jedząc go wcale, oszczędzają kalorie na resztę dnia. Głód nie działa jednak w ten sposób. Śniadanie to posiłek, który najskuteczniej reguluje wydzielanie greliny – hormonu stymulującego głód – utrzymując ją na niskim poziomie, co zmniejsza uczucie głodu i zachcianki w ciągu dnia. Potwierdziły to ośmiomiesięczne badania przeprowadzone w Izraelu wśród osób z otyłością kliniczną będących na diecie niskokalorycznej – u badanych spożywających odpowiednie śniadanie poziom greliny był niższy; tracili także więcej na wadze. Wiele badań dowodzi obecnie, że spożywanie odpowiednio zbilansowanego śniadania jest istotne dla utrzymywania prawidłowej wagi jak również ogólnego dobrego samopoczucia i zdrowia.

Twoje poranne nawyki wpływają na dzieci

Rodzice nie powinni dawać złego przykładu. Badania przeprowadzone w Finlandii dowodzą, że jeśli rodzice wychodzą z domu bez śniadania, ich dzieci częściej postępują podobnie. Najgorzej przedstawia się sytuacja wśród nastolatków. Z badań naukowców brytyjskich wynika, że 29 procent dorastającej młodzieży nie jada śniadania, natomiast statystyki amerykańskie mówią aż o 31 procentach.

Fot. Adobe Stock