



PUSRYČIŲ NAUDA ORGANIZMUI



Daugelis tyrimų įrodė pusryčių valgymo naudą sveikatai. Nustatyta, kad tiems, kurie valgo pusryčius septynis kartus per savaitę, sumažėja rizika: širdies ligų, II tipo cukrinio diabeto, nutukimo, aukšto kraujospūdžio, insulto, pilvinio nutukimo, mirties nuo širdies ir kraujagyslių ligų, padidėjusio mažo tankio lipoproteinų (MTL) cholesterolio kiekio. Atsižvelgiant į fizinį aktyvumą ir asmeninius duomenis, per pusryčius derėtų suvartoti apie 20–25 proc. visos dienos kalorijų normos.

PAGRINDINĖS SVEIKATAI PALANKIŲ PUSRYČIŲ NAUDOS:

- **Mažina tikimybę persivalgyti ir kontroliuoja svorį.** Valgymas ryte mažina tikimybę stipriai išalkti dienos metu ir per daug persivalgyti ar nuolat užkandžiauti. Pastebėta, kad tie, kurie atsisako pusryčių, dažniau dienos metu valgo saldumynų, geria gazuotų gėrimų ir pan.

- **Suteikia energijos.** Valgant pusryčius padidėja energijos lygis ir atkuriamas glikogeno kiekis, kurį praradome per naktį. Tyrimai rodo, kad tie, kurie valgo pusryčius pirmoje dienos pusėje būna fiziškai aktyvesni nei tie, kurie jų nevalgo. Be to, pusryčius valgantys žmonės dažniausiai būna geresnės nuotaikos.

- **Aprūpina organizmą maistinėmis medžiagomis ir vitaminais.** Subalansuotų pusryčių maiste turėtų būti gausu pagrindinių maistinių medžiagų, tokių kaip kalcis, geležis, B grupės vitaminai ir skaidulos. Žmonės, kurie valgo pusryčius, yra labiau linkę pasiekti rekomenduojamą vitaminų ir mineralų kiekį per dieną nei žmonės, kurie to nedaro.

- **Pagerina smegenų veiklą.** Jei nepusryčiaujate, galite jaustis šiek tiek vangus. Taip yra todėl, kad jūsų smegenys negavo energijos (gliukozės), reikalingos norint dieną pradėti kupiniems jėgų. Tyrimai rodo, kad pusryčiavimas įtaką daro ir jūsų protinei veiklai, įskaitant dėmesio sukoncentravimą, gebėjimui susikaupti ir atminčiai.

Pusryčių atsisakymas turi tiesioginį poveikį žmogaus sveikatai. Ligų atsiradimo rizika dažniausiai siejama su dideliais cukraus kiekio kraujyje svyravimais, kurie atsiranda dėl per mažo sudėtinių angliavandenių suvartojimo. Ryte cukraus kiekis kraujyje nepakyla be maisto, todėl trūksta energijos, jaučiamas mieguistumas, o palengva gali vystytis kai kurios ligos. Dažnai pasitaiko, kad nepusryčiavęs žmogus pietų ir vakarienės metu persivalgo, nes organizmas reikalauja kompensuoti ryte nesuvartotas kalorijas, o tai daro tiesioginę įtaką svoriui.

Patarimai nenorintiems rytais valgyti

Jeigu nesate pratę prie pusryčių, pabandykite juos įvedinėti po truputį. Pirmiausia, svarbu vakare nepersivalgyti, vengti sunkaus ar daug angliavandenių turinčio maisto ir valgyti iki miego likus 2–3 valandoms. Tuomet ryte bus jaučiamas šioks toks alkis ir labiau norėsis valgyti. Tačiau per didelis alkio jausmas gali kelti šleikštulį ir nenorą valgyti. Pusryčius reikėtų valgyti maždaug po pusvalandžio nuo atsikėlimo. Nepamirškite tik atsikėlus visų pirmą išgerti šilto vandens stiklinę. Taip pažadinsite organizmą ir sukelsite apetitą. Jeigu rytinio šleikštulio priežastis ta, kad organizmas nepratęs pusryčiauti, reikia po truputį jį pratinti, pradėti nuo nedidelių porcijų skanaus ir sveiko maisto.

Ką rinktis pusryčiams?

Pusryčiaujant reikia nepamiršti pakankamo kiekio sudėtinių angliavandenių, baltymų, gerųjų riebalų ir skaidulų. Skaidulos gerina medžiagų apykaitą, padeda lengviau skaidyti suvalgomą maistą ir įsisavinti organizmui reikalingas maistines medžiagas. Jų gausu viso grūdo produktuose, riešutuose, daržovėse, vaisiuose. Gerųjų riebalų gausite valgydami kiaušinius, riešutus, žuvį, mėsą, avokadus ar alyvuoges. Baltymų šaltiniai tokie pat kaip ir gerųjų riebalų, tik reikėtų pridėti ankštines daržoves, viso grūdo bei pieno produktus. O sudėtiniai angliavandeniai gaunami iš viso grūdo produktų, daržovių bei vaisių.

Keletas sveikų pusryčių maisto produktų pavyzdžių:

- Kiaušiniai;
- Avižiniai dribsniai;
- Graikiškas jogurtas;
- Uogos;
- Pilno grūdo duona;
- Chia sėklos;
- Varškės sūris;
- Avokadai;
- Riešutai.



Svarbiausia, kad neverstumėte valgyti savęs tai, ko nemėgstate.

Atraskite tai, kas tinkamiausia ir skaniausia Jums. 😊