

Dlaczego warto jeść śniadanie?



Opis wskazówki

Czy faktycznie jest ono najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia?

Wiele osób ciągle nie jest pewna jak to właściwie jest z tym śniadaniem. Co się dzieje w organizmie, gdy "zapominamy" o śniadaniu?

Znaczenie śniadania dla organizmu

Noc jest dla organizmu czasem regeneracji i odpoczynku. Procesy zachodzące w ciele zwalniają, a pracujące na najwyższych obrotach układy i narządy mają chwilę wytchnienia. Jest to także okres głodówki - przerwa nocna po ostatnim posiłku często wynosi około 10 godzin. W tym czasie spada stężenie insuliny we krwi, odpowiedzialnej za uczucie głodu. Śniadanie spożyte krótko po przebudzeniu dostarcza energii niezbędnej do podjęcia aktywności psychofizycznej w ciągu dnia. Mianowicie wpływa na zdolność skupienia, logicznego myślenia, a także podejmowania aktywności fizycznej. Zarówno aktywności zaplanowanej w postaci treningów oraz spontanicznej obejmującej chodzenie po schodach zamiast jeżdżenia windą czy jazdę na rowerze lub spacer zamiast prowadzenia samochodu.

Osoby rezygnujące ze śniadania często mają problemy z koncentracją, są senne i znużone. Istnieje również zależność między spożywaniem śniadań, a mniejszą ochotą na słodkie przekąski. Opuszczenie ma także inne daleko idące skutki. Wiązą się one pogorszeniem wskaźników metabolicznych i wzrostem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i zespołu metabolicznego.

Osoby regularnie spożywające śniadanie mają niższe stężenie cholesterolu, glukozy i insuliny we krwi. Dodatkowo obserwuje się, że BMI osób spożywających śniadanie jest niższe, od tych które go nie spożywają.

Nie mam czasu ani apetytu

To najczęstsza wymówka dotycząca niejedzenia śniadań. Nie musi być ono duże objętościowo. Istotniejsze jest zjedzenie nawet niewielkiego śniadania pod warunkiem, że będzie ono zawierało węglowodany złożone oraz białko. Osoby bardzo zabiegane mogą przygotować koktajl mleczny z płatkami zbożowymi i ulubionym owocem. Kanapki lub sałatkę można przygotować dzień wcześniej. Więcej możliwości i pomysłów znajdziecie w osobnym artykule z pomysłami na szybkie śniadania.

Wypróbuj nasze pomysły na szybkie śniadania.

Śniadanie nie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia, ponieważ każdy jest równie ważny. Istotą jest spożywanie wszystkich posiłków w regularnych odstępach. Nie mniej nie należy go bagatelizować. Jego spożywanie związane jest z wieloma korzyściami, a jego pomijanie negatywnie wpływa na pracę i stan zdrowia całego organizmu.