

Zalety jedzenia śniadania

1. Śniadanie dodaje energii

Rano warto zregenerować organizm i dostarczyć mu pożywienia, które napędzi nas do działania na resztę dnia. Jedzenie śniadań nie tylko pobudza do działania ciało, ale również mózg, który do pracy potrzebuje glukozy. Udowodniono naukowo, że osoby, które nie unikają śniadań, mają lepszą pamięć i szybciej się koncentrują. Przez śniadanie rozumiemy posiłek jedzony maksymalnie godzinę po wstaniu. Warto zapamiętać, że filiżanka kawy zdecydowanie się do niego nie zalicza.

2. Poprawa odporności

Zjedzenie pożywnego śniadania przed porannym wyjściem może działać cuda. Szczególnie warto postawić na ciepłe dania takie jak jajecznica, tosty, czy owsianka. Do tego najlepiej zaserwować sobie ulubiony napój – kawę lub herbatę z dodatkiem cynamonu, imbiru, czy cytryny. Takie śniadanie jest szczególnie cenne podczas zimy. Jeśli odpowiednio odżywimy organizm i rozgrzemy go, łatwiej będzie nam odpierać ataki wirusów i bakterii, które podczas tej pory roku są szczególnie częste.

3. Śniadanie pozytywnie wpływa na sylwetkę

Każdy, kto prowadzi zdrowy tryb życia, uprawia sport i może cieszyć się smukłą sylwetką – wie, jak ważne jest jedzenie śniadań. Dzięki nim nie odczuwamy głodu przez kilka godzin. Na dodatek w ciągu dnia będziemy bardziej syty i unikniemy podjadania między posiłkami.

4. Najlepsza pora na coś słodkiego

Jeśli ktoś jest łasuchem, ale chce dbać o linię – nie ma lepszej pory na słodczy niż poranek. Podczas śniadania spalanie jest szybsze niż w czasie pozostałych posiłków. Ponadto jeśli zdecydujemy się na zjedzenie słodkiej bułki lub czekoladowych płatków na śniadanie, ochota na słodczy w kolejnych porach dnia będzie mniejsza.

5. Śniadanie to dłuższe życie!

Naukowcy udowodnili, że jedzenie śniadań przedłuża życie.

6. Mniejsze ryzyko cukrzycy

Jeśli nie chcemy zachorować na cukrzycę, jedzmy śniadania. Poziom glukozy, który w czasie snu spada, powinien być rano wyrównany. Dzięki temu unikniemy również wahań insuliny, których skutkiem jest cukrzyca.

7. Poranny rytuał ze śniadaniem

Śniadanie to świetny czas na rodzinne rozmowy i wspólne celebrowanie posiłku. Do tego aromatyczna kawa z najbliższymi czyni ten posiłek jeszcze bardziej magicznym. Wystarczy wstać pół godziny wcześniej, aby umilić sobie poranek i zapewnić dobre samopoczucie na cały dzień.