

20

ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НАТОЩАК

НЕЛЬЗЯ

СДОБНАЯ ВЫПЕЧКА



Дрожжи раздражают стенки желудка и вызывают повышенное газообразование.

СЛАДОСТИ



Сахар увеличивает выработку инсулина, что является большой нагрузкой для поджелудочной, которая только «проснулась». Это может привести к сахарному диабету.

ЙОГУРТ И ДРУГИЕ КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



При потреблении натощак соляная кислота, находящаяся в желудке, «убивает» все молочнокислые бактерии, поэтому польза от такой продукции по утрам минимальна.

ГРУШИ



Грубая клетчатка, которой богаты груши, может травмировать слизистую пустого желудка.

СПЕЦИИ



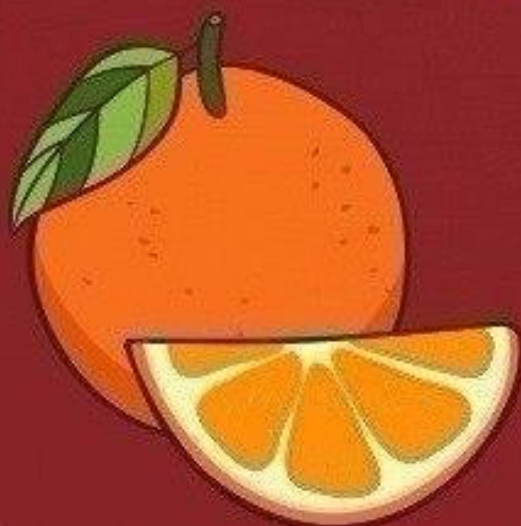
Раздражают слизистую и усиливают выработку желудочного сока, что способствует развитию болезней желудочно-кишечного тракта.

ХОЛОДНЫЕ И ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ



Травмируют слизистую и ухудшают кровообращение в желудке, в результате чего пища тяжелее переваривается.

ЦИТРУСОВЫЕ



Содержат много фруктовых кислот, которые, попадая в пустой желудок, вызывают изжогу, а также способствуют возникновению гастрита и язвы.

МОЖНО

ОВСЯНАЯ КАША



Обволакивает слизистую желудка и защищает его от действия соляной кислоты, а также содержит клетчатку, которая снижает уровень холестерина.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША



Мягко стимулирует работу пищеварительной системы, а также служит источником белка, железа и витаминов.

КУКУРУЗНАЯ КАША



Выводит токсины и соли тяжелых металлов, нормализует состав микрофлоры кишечника и обеспечивает долгое чувство сытости.

ОРЕХИ



Съеденные натощак орехи улучшают работу пищеварительной системы, а также нормализуют кислотность желудочного сока.

МЕД



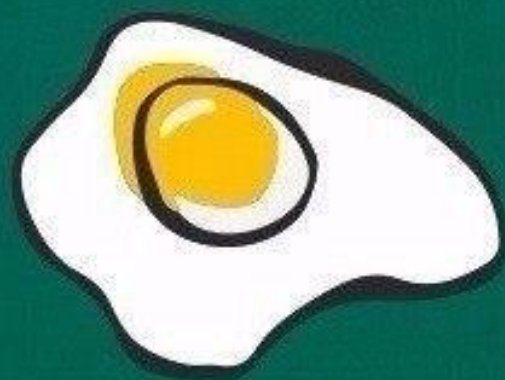
Мед по утрам помогает разбудить организм и надолго обеспечить его энергией. Также этот продукт улучшает работу мозга и повышает уровень серотонина – гормона радости.

ПРОРОЩЕННАЯ ПШЕНИЦА



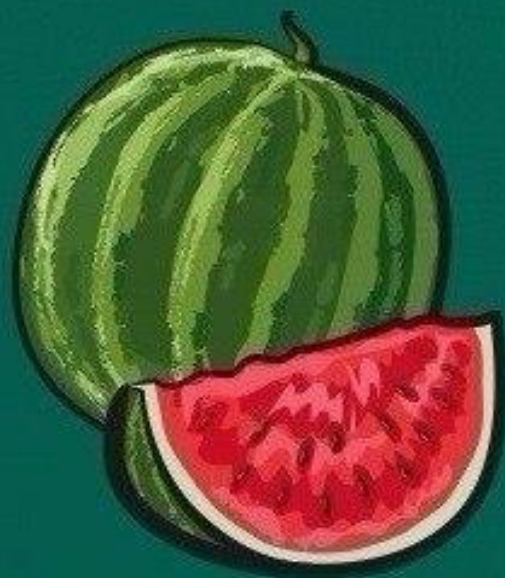
2 ст. л. пшеницы составляют около 15 % рекомендуемой суточной дозы витамина Е и 10 % суточной дозы фолиевой кислоты, а также помогают запустить работу кишечника.

ЯЙЦА



Исследования показали, что яйца на завтрак — это отличный способ снизить потребление калорий в течение последующего дня.

АРБУЗ



Поможет обеспечить организм необходимым количеством жидкости. Кроме того, в ягоде содержится много ликопина, который важен для хорошего зрения и здорового сердца.