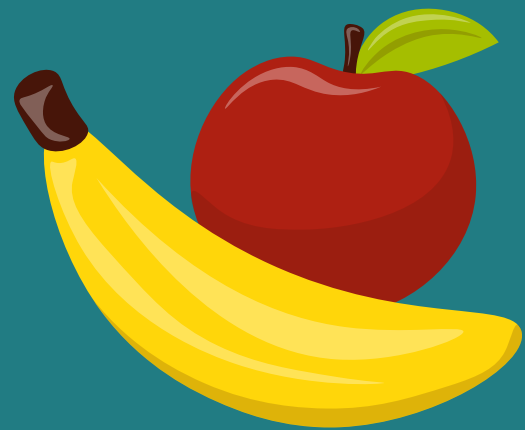




PUSRYČIŲ NAUDA



Amžinas klausimas apie pusryčius - VALGYTI AR NE? Dalis žmonių valgyti ryte nenori. Kodėl taip yra? Ir ar reikia valgyti pusryčius?

Pusryčiai mūsų organizmą aprūpina energija visai dienai. Valgant ryte suaktyvinama medžiagų apykaita, jaučiamas didesnis aktyvumas, lengviau dirbant tiek fizinį darbą, tiek protinį.

Nepavalgius pusryčių padidėja tikimybė, kad persivalgysime vakare. Per pietus dažnai skubame, todėl pavalgome be papildomų užkandžiavimų.

Tačiau vakare organizmas nori "atsiimti" ir maisto suvalgoma daug daugiau. Taip pat organizmas po pietų reikalaus angliavandenių, kadangi jaus energijos trūkumą. Štai tuomet ir prasideda vakarinis užkandžiavimas. Valgant pusryčius sumažinsime riziką priaugti svorio. Žmonės, kurie nevalgo pusryčių dažnai jaučiasi mieguisti ir pavargę, gali šalti galūnės.

NEVALGAU PUSRYČIŲ - AR TAI BLOGAI?

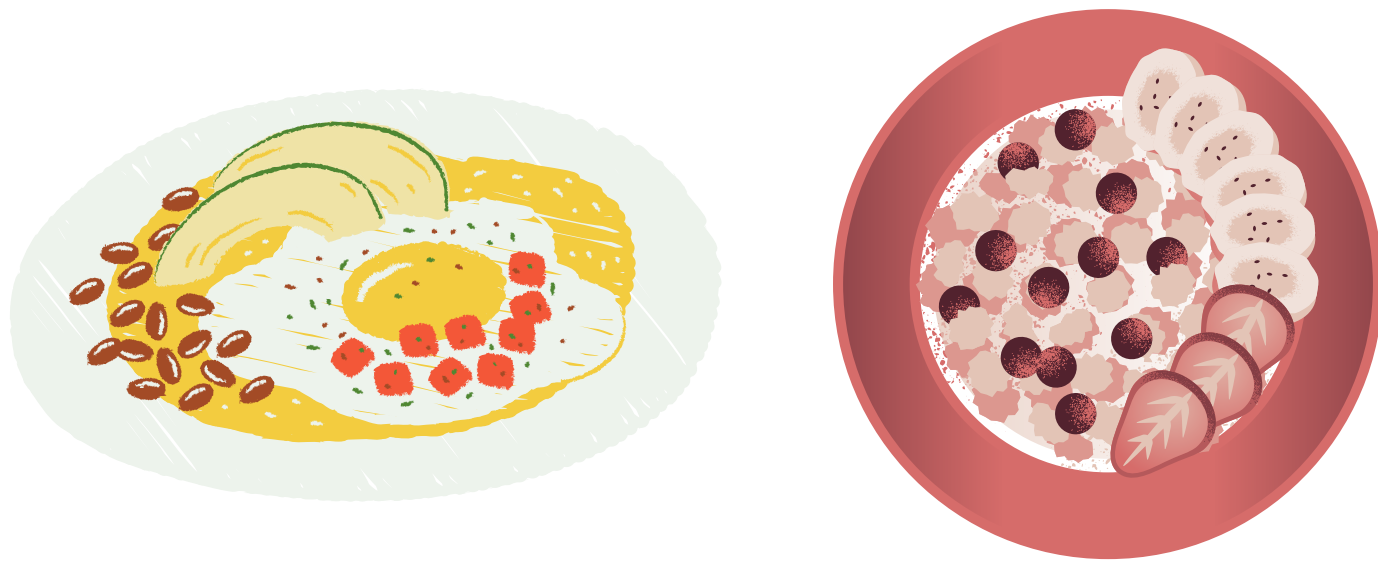
Dažnai susimastoma - ar blogai, jei nevalgau pusryčių.

Vienareikšmiškai teigti, kad tai yra blogai, negalima. Tačiau vertėtų žinoti, kas nutinka, kai pusryčių nevalgome:

- lėtėja medžiagų apykaita;
- gali sumažėti cukraus kiekis kraujyje;
- gali atsirasti energijos trūkumas;
- didesnė persivalgymo tikimybė po pietų.



Žinoma, jei vos tik atsikėlus pusryčiauti nesinori - neverskite savęs per prievartą. Pusryčiaukite vėliau. Atsikėlę ryte išgerkite stiklinę šilto vandens, galima įsidėti citrinos riekelę ar įmaišyti medaus. Šiltas vanduo padės pabudinti organizmą, suaktyvins žarnyno veiklą, pagerins jūsų savijautą.



Pusryčių dažnai nesinori, jei persivalgoma vakare. Skrandis apsunksta ir per naktį nespėja visko suvirškinti. Kai kurie žmonės nevalgo pusryčių, kadangi pajunta pykinimą. Pykinti gali ir tuomet, kai esate alkanas. Tačiau dažnai žmonės alkio jausmo neatpažįsta. Dar kiti žmonės nevalgo pusryčių dėl to, kad po to sunkiau sulaukti pietų. Tai normali organizmo reakcija, kadangi pagreitėja medžiagų apykaita. Tad tarp pusryčių ir pietų svarbu užkąsti.

KĄ VALGYTI PUSRYČIAMS?

Pusryčiai turi būti maistingi. Todėl jei ryte suvalgote tik jogurto ar kokį vaisių, to tikrai nepakanka. Ry tą turėtumėte valgyti grūdinius produktus. Idealu, jei jie pilno grūdo. ryte tinka duona, košės. Grūdiniuose produktuose gausu mūsų organizmui reikalingų angliavandenių, skaidulinių medžiagų bei įvairių vitaminų.



**PARENGĖ: VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ LAURA PUŠNERAITIENĖ, PAGAL HIGIENOS INSTITUTĄ
TEL NR. 867684857, EL. PAŠTAS:
LAURA.PUSNERAITIENE@SVEIKATOS-BIURAS.LT**