

S V E I K A MITYBA
PRASIDEDA NUO PUSRYČIŲ!

Pusryčiai - įprastai dienos pradžioje (iki vidurdienio) valgomas patiekalas kartu su šaltu ar karštu gėrimu.

Pusryčių funkcija yra paprasta – jie turi būti sveiki, maistingi, skanūs ne tik todėl, kad gražiai atrodytumėte, bet kad gerai jaustumėtės, nes gera dienos pradžia – jau pusė darbo.

Ryte mūsų organizmui reikalingi visaverčiai pusryčiai, kurie būtų lengvai įsisavinami ir suteiktų jėgų.

Pusryčiai turėtų sudaryti apie 20–25 procentų dienos suvartojamų kalorijų skaičiaus. Tad jeigu per dieną reikia suvalgyti apie 2000 kalorijų, tai pusryčiams tenka apie 400.



KODĖL SVARBU VALGYTI PUSRYČIUS?

Pusryčiai lemia mokslo ir darbo kokybę

Moksliniai tyrimai parodė, kad pusryčių nevalgantys moksleiviai yra dirglesni, mažiau orientuoti, o valgantiems tinkamai subalansuotus pusryčius yra lengviau susikaupti ir ilgiau išlaikyti dėmesį.

Tokie asmenys yra aktyvesni, sveikesni, stipresni ir atsparesni stresui už tuos, kurie pirmą kartą dienoje pavalgo apie pietus.



Pusryčiai veikia cukraus kiekį kraujyje

jei pasirenkami sveiki ir maistingi. Suvalgius saldžią spurgą, cukraus kiekis kraujyje staiga pakils, bet netrukus taip pat greit sumažės ir vėl norėsis kito saldumyno.

Sveikesnis maistas nesukelia tokių staigių pokyčių, todėl jūsų nuotaika ir apetitas bus stabilūs.

Pusryčiai mažina persivalgymo tikimybę

Žmonės, kurie nevalgo pusryčių ar daro pernelyg ilgą pertrauką tarp valgymų, yra dažniau linkę persivalgyti vakare arba suvalgyti didesnę maisto kiekį.

Alkanas ir nepusryčiavęs pietums užsisakys daugiau maisto nei kad būtų sočiai ryte užkandęs.

Pusryčiai skatina medžiagų apykaitą

Su ryto maistu gauname daugiau vitaminų ir mineralų. Papusryčiavę priverčiame organizmą **visą dieną greičiau deginti kalorijas**.

Reguliarus valgymas lemia greitesnę medžiagų apykaitą. Praėjus 4–6 valandoms po paskutinio valgymo organizmas lėtina medžiagų apykaitą.

Tarp pagrindinių valgymų rekomenduojama užkasti, nes geriau valgyti po mažiau, bet dažniau.

Pusryčiai lemia nuotaiką

Rytinis valgis gerina:

- dėmesio koncentraciją,
- atmintį,
- nuotaiką.

Papusryčiavęs žmogus būna geriau nusiteikęs dienai, nes nesijaučia alkanas ir būna ryte viską suspėjęs. Tai susiję su tuo, kad valgymas turi būti dienotvarkės dalis.

Valgant pusryčius mažesnė rizika nutukti, nes maistas tolygiau paskirstomas per visą dieną. Niekada nekils noras persivalgyti, jei žinosite, kad valgote tiksliai tam tikrą valandą.



Pusryčiai veikia cholesterolio koncentraciją kraujyje

Valgantys pusryčius blogojo cholesterolio kraujyje turi mažiau ir jų organizmas pasisavina daugiau bei įvairesnių maistinių medžiagų, kurios taip pat mažina cholesterolio kiekį kraujyje. Per daug cholesterolio kraujyje gali sukelti aterosklerozę, kuri pasireiškia nuo pablogėjusios gyvenimo kokybės iki infarkto ar insulto.

Ką valgyti pusryčiams?

- **Košės.** Pusryčiams tinka įvairios košės, ypač grikių. Košes galima paskaninti sviestu, džiovintomis slyvomis, trintomis spanguolėmis ir razinomis.

- **Varškė su vaisiais.** Lengvai virškinama ir tampa tikru gardėsiu ją sumaišius su grietine, uogomis ir bet kokiais vaisiais.

- **Kiaušiniai.** Juos galima patiekti virtus, keptus. Į kiaušinienę galima įdėti daug daržovių - svogūnų, brokolių ar pomidorų.

- **Salotos.** Galima pasiruošti paprasčiausių salotų iš kopūstų, morkų ir obuolių. Ar prisipjaustyti obuolių, apelsinų, bananų, vynuogių.

- **Kokteiliai.** Tinka ypač tiems, kurie iš ryto negali prisiversti valgyti.

Plaktuve galima sumaišyti sultingų daržovių arba vaisių, galima maišyti kefyra su uogomis.

