Для публикации в СМИ

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  ЧЕЛОВЕКА  **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»**  **Филиал Федерального бюджетного**  **учреждения здравоохранения**  **«Центр гигиены и эпидемиологии**  **в Свердловской области**  **в городе Первоуральск, Шалинском, Нижнесергинском районах и городе Ревда»**  **(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)**  Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102  тел.:(3439) 24-52-15,  факс: (3439) 24-84-20  e-mail: mail\_­11@66.rospotrebnadzor.ru  http:\\[66.rospotrebnadzor.ru](http://www.66.rospotrebnadzor.ru)  http:\\ www.fbuz66.ru  ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510  ИНН/КПП 6670081969/668443001  11.08.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_\_-2025 |

Когда лучше завтракать

Важно ли есть по утрам в одно и то же время?

Многие считают, что завтраком можно пренебречь: кто-то не успевает перед работой перекусить, а у кого-то просто нет аппетита, и он ограничивается чашкой чая или кофе. Между тем так быть не должно. Специалисты утверждают, что утром есть нужно обязательно, чтобы держать организм в хорошей форме.

Завтракать лучше в течение полутора часов после пробуждения, желательно в одно и то же время. Это помогает наладить пищеварение и стабилизировать нервную систему. Если нет аппетита, можно выпить стакан теплой воды и сделать легкую зарядку. Своевременный прием пищи обеспечивает правильную работу желудочно-кишечного тракта, снимает сонливость, активизирует мозговую деятельность, улучшает концентрацию внимания, уменьшает чувство голода в течение дня. Таким образом, человек не переедает в обеденное и вечернее время и не набирает лишний вес. Кроме того, американские ученые пришли к выводу, что пропуск завтрака увеличивает риск развития атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, образования камней в желчном пузыре.

В выходные можно позволить себе поесть попозже, но в остальное время следует придерживаться режима.

Завтрак должен быть питательным и сбалансированным. Идеальный вариант – каши. Это хороший источник медленных углеводов, витаминов и пищевых волокон, которые благотворно влияют на пищеварение. К крупам можно добавлять фрукты, ягоды, орехи, немного меда. Также можно подать мюсли с кисломолочными продуктами, легкое мясо, например индейку или курицу, рыбу в сочетании с овощами и зеленью, блюда из яиц, творог, цельнозерновой хлеб.

Не стоит есть на завтрак копчености, жирное мясо, каши быстрого приготовления, много выпечки и сладкого. На голодный желудок не рекомендуется пить кофе и соки.

Питайтесь здоровой пищей, придерживайтесь режима, и вы сбережете здоровье.

Гайфутдинова Анна Александровна, врач ОЭСсПН,   
8 343 248706, Gayfutdinova\_AA@66.rospotrebnadzor.ru