Što jedete za doručak? Doručak je najvažniji obrok u danu i često se naglašava kako upravo doručak mora sadržavati vlakna, vitamine, no često nakon buđenja posegnemo za nečim "što nam prvo padne pod ruku" i tako napravimo veliku pogrešku. Zdrav doručak smanjit će rizik od mnogih bolesti, poput raka i dijabetesa. Ove namirnice trebali biste izbaciti.

Slatke žitarice

Neke žitarice pune su ugljikohidrata i šećera i nakon što za doručak izaberete takav obrok, razina šećera u krvi naglo se povisi, a zatim se spušta. To nije najbolje za organizam na početku dana te se preporučuje izbjegavati takvu hranu. Radije izaberite žitarice bogatije vlaknima i proteinima. U obrok dodajte lanene sjemenke ili orahe.

Uštipci, krafne

Ovi proizvodi zadovoljit će svačiju želju za slatkim, ali ako želite svome struku učiniti uslugu, radije posegnite za integralnim tostom s maslacem. Pekarski proizvodi nerijetko se prave uz dodatke konzervansa, te velike količine šećera što povećava količinu glukoze u krvi, te šteti organizmu.

Sendvič

Kombinacija jaja, tosta, sira, mlijeka može biti izdašna kombinacija za doručak, no ako na putu prema poslu ili školi svratite u neku trgovinu i kupite već složeni sendvič, to nije dobra ideja. Takvi sendviči često sadrže punomasni sir, masne i pržene sastojke poput piletine, slanine i drugog. Radije kod kuće pripremite sami svoj sendvič s nemasnim sirom, kuhanim jajima i birajte zdravije namirnice koje volite.

Smoothies

Smoothie se može činiti kao odličan, voćni obrok za početak dana. No, oni su često prepuni šećera i punomasnog mlijeka ili čak vrhnja i tako zapravo čine desert, a ne zdravi, voćni obrok. Radije sami iscijedite naranču ili napravite sok od jabuke, cikle, mrkve, celera i na zdrav način započnite svoj dan.

www.vecernji.hr