**Полезный завтрак**

Польза каши на завтрак:

✅ Каша — это «медленные» углеводы, которые нам нужны именно утром, так как у нас впереди трудовой день. Каша дает энергию для физической и для умственной работы.  
✅ Надолго сохраняет чувство сытости, но при этом не дает сильную нагрузку на пищеварительный тракт утром, когда мы только проснулись.  
✅ Каша способствует уменьшению желания есть сладкое (конфеты, варенье). Одной из причин завершить прием пищи сладеньким или внезапное желание вечером наесться конфет является дефицит «медленных» углеводов и клетчатки. И то, и другое мы получаем из каши.

✅ Любая каша варится из зерна, а зерна богаты клетчаткой, которой порой нам так не хватает в рационе. Содержат макро- и микроэлементы (магний, калий, кальций, фосфор, цинк, железо), витамины группы В, белок.  
✅ Каша относится к углеводам. А углеводы лучше есть когда? Утром! К вечеру прием углеводов, даже «медленных», желательно уменьшать. А если мы не съедим углеводы ни утром, ни вечером, то не добьемся баланса между белками, жирами, углеводами.

Только не каждая каша даст вам много энергии и поможет уменьшить количество сладкого.  
Какая?  
Та, которая долго варится.  
Та, которая не очищена от зерновой оболочки, потому что вся польза именно в ней. .  
Поэтому желательно, если не каждый день, то хотя бы несколько дней в неделю.

А вы едите на завтрак кашу? Какая вам нравится больше всего?

