**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?

