



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**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.rosпотrebnadzor.ru
<http://66.rosпотrebnadzor.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 сохраните здоровье.