

Почему цельнозерновые продукты должны обязательно входить в состав сбалансированного завтрака?

Цельнозерновые продукты – важные «игроки» в полноценном рационе питания. В основном это крупы – овсянка, гречка, рис, перловка, булгур, а также цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы. Перечисленные продукты богаты витаминами группы В и содержат значительное количество пищевых волокон, которые необходимы для работы желудочно-кишечного тракта. Также они – источник медленных углеводов, а значит, заряжают энергией надолго (и это отличный вариант для завтрака).

Помимо этого:

Овес

Богат минералами и антиоксидантами, благодаря которым помогает также в профилактике сердечной недостаточности. Избегайте овсянки быстрого приготовления: обычно там высокое содержание крахмала и кукурузного сиропа. Лучшим решением станет классический «геркулес», в который можно добавить орехи и фрукты.

Гречка

Один из важнейших источников магния и марганца, которые способствуют нормализации работы нервной системы. Попробуйте зеленую гречку – это природное зерно гречихи, без термической обработки, которое сохраняет максимум полезных свойств.

Булгур

Содержит внушительное количество железа и магния, а также является важнейшим источником клетчатки и растительного белка. Зерна можно добавлять в салаты или подавать в качестве гарнира.

Киноа

Технически киноа – семена, а не зерна, зато белка в них содержится больше, чем в любой другой зерновой культуре. Кроме того, это отличные источники омега-3-кислот, что делает киноа незаменимым продуктом для вегетарианцев. Попробуйте добавить его в салат или приготовить как отдельное блюдо, добавив томаты и чеснок. А еще киноа прекрасно сочетается с грибами.

Полезный совет:

При покупке ориентируйтесь на состав, указанный на этикетке товара. Помните, что не все продукты «бурого» оттенка являются цельнозерновыми. Они могут иметь такой цвет из-за добавленных ингредиентов, например карамели. Поэтому, когда вы видите описания вроде «мультизлаковый», «богат клетчаткой» или «семь злаков», это еще ничего не значит. Внимательно читайте этикетку и ищите слово «цельные». Если цельные злаки находятся в самом начале описания состава продукта, вероятнее всего, продукт действительно цельнозерновой.