

О ЧЕМ ГОВОРИЛИ ЭКСПЕРТЫ НА ЗОЖ-ЗАВТРАКЕ «ПЕРЕКРЁСТКА» — РБК

Современный ритм жизни держит нас в постоянном напряжении. Чтобы не опоздать на работу или учебу, успеть утром завершить как можно больше отложенных дел или по каким-либо другим причинам, мы жертвуем самым важным приемом пищи — завтраком. Ограничивая его роль в повседневной жизни, мы причиняем вред собственному организму. Утром работа ЖКТ максимально эффективна. Завтрак уменьшает риск застоя желчи и нарушения перистальтики, а также снижает уровень гормона стресса кортизола, сильный всплеск которого наблюдается в организме в первые 30 минут после пробуждения. Важной составляющей здорового завтрака должна быть кисломолочная продукция. Помимо пробиотиков, которые помогают организму переварить еду, в ней содержатся кальций, витамины А, D, группы В и фосфор.

Крупнейший производитель молока в России «ЭкоНива» уделяет теме здорового питания особое внимание. Недавно компания совместно с торговой сетью «Перекресток» провела мероприятие, посвященное полезным завтракам. РБК Life выяснил у экспертов, как правильно питаться утром и почему невозможно обойтись без кисломолочных продуктов.

ПОЧЕМУ НА ЗАВТРАК ДОЛЖНА БЫТЬ КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ?

Кисломолочные продукты, такие как йогурт, кефир, творог, — это источники пробиотиков, то есть полезных бактерий, которые способствуют улучшению работы кишечника, нашего микробиома (иммунитет на 80% зарождается именно в кишечнике), и помогают организму переварить еду. Кроме того, в них содержится меньше лактозы, поэтому они легче усваиваются организмом.

Только вот польза будет от тех продуктов, которые изначально изготовлены из хорошего, качественного сырья. Руководитель отдела качества молока для переработки и органического животноводства «ЭкоНива-АПК Холдинг» Каролина Васильева объяснила, что качество молока начинается с бережного ухода за коровами и природной среды, в которой находится ферма. Необходимо следить за гигиеной животных, а также за бережным, осознанным отношением к ним — ведь от того, что ест корова, от ее комфорта и здоровья напрямую зависит качество молока.

«ЭкоНива» — это та компания, которая предъявляет повышенные требования к качеству молока, и часто они более высокие, чем ГОСТ. Такой принципиальный подход важен, поскольку наша молочная продукция оказывается на столе у огромного количества людей, за качество которой мы несем ответственность на каждом этапе производства», — добавила Каролина Васильева.

Помимо витаминов и полезных бактерий, кисломолочные продукты богаты белком и легче усваиваются в организме.

На белке акцентировала внимание и диетолог, кандидат медицинских наук, заместитель главврача по спортивной медицине сети фитнес-клубов World Class Оксана Лищенко. «На мой взгляд, многие недооценивают важность белка в рационе. Мышечная масса в организме зависит прежде всего от количества белка, которое вы получили. Поэтому употреблять в пищу высокобелковые продукты нужно обязательно на завтрак, обед и ужин. По показателю идеального белка лидируют молоко или молочные продукты, а также яйца», — отметила Оксана Лищенко, добавив, что диетологи всегда выступают за сбалансированное и правильное питание.

По словам эксперта, если спортсмен не получает достаточно белка в рационе, то очень сложно сформировать не только необходимое количество мышц, но и крепкие кости. От него также зависят красота волос, ногтей и качество кожи. Из белка строится иммуноглобулин, который поддерживает иммунитет, выявляет и уничтожает вирусы, микроорганизмы, чужеродные клетки. Кроме того, белок помогает восстановить мышцы после физических нагрузок. Дневная норма составляет 1–2 г белка на 1 кг массы тела.

СОВЕТЫ ОТ НУТРИЦИОЛОГА СЕТИ «ПЕРЕКРЁСТОК» ВИКТОРИИ ШАЛАФАЕВОЙ



1. Лучше завтракать в интервале с 7:00 до 10:00. Если вы испытываете стресс, необходимо поесть в течение часа после пробуждения.
2. За столом должен царить дзен. Убираем гаджеты, газеты и другие источники информации, избавляемся от лишнего шума. Едим под спокойную музыку или в тишине.
3. Процесс пищеварения начинается во рту, поэтому тщательно пережевываем еду, чтобы она лучше и быстрее усвоилась.
4. Сбалансированный завтрак должен содержать белки (творог, рыба и морепродукты, твердый сыр, белое мясо, бобовые), полезные жиры (авокадо, орехи, жирные сорта рыбы, куриный желток), углеводы (овощи, ягоды, гречка, бурый рис, киноа, цельнозерновой хлеб) и пробиотики (кефир, йогурт).
5. Варианты идеального завтрака: тост из цельнозернового хлеба с авокадо, яйцом пашот и натуральным йогуртом; боул с киноа, овощами на выбор и горчице-сметанной заправкой; натуральный йогурт с добавлением свежих ягод.

ЧТО СОВЕТУЕТ ДИЕТОЛОГ ОКСАНА ЛИЦЕНКО

1. Для улучшения качества тела делайте акцент не на калорийности блюда, а на правильном соотношении белков, жиров и углеводов, а также на хорошем качестве продуктов в нем.
2. Белковые продукты занимают 20% калорийности рациона, жиры — 30% и углеводы — 50%.
3. Чтобы было легче рассчитать суточную норму питательных веществ, используйте правило тарелки. Во время основных приемов пищи (на завтрак, обед и ужин) половина тарелки должна быть заполнена клетчаткой, четверть — белками и четверть — углеводами.
4. Нельзя приходить на тренировку с чувством голода. Нужно поесть за час-полтора до физических упражнений. Если тренировка утренняя, можно сделать перед ней небольшой перекус.
5. Есть нужно минимум четыре раза в день (к завтраку, обеду и ужину присоединяется перекус) с интервалами в три-четыре часа. Сигнал о чувстве сытости приходит в наш мозг в течение 20 минут, поэтому не стоит устанавливать рекорды по скоростному приему пищи.

ЧТО ПРИГОТОВИЛ ШЕФ-ПОВАР NOVIKOV SCHOOL ДЕНИС ДЕМЬЯНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОДУКЦИИ «ЭКОНИВА»

- Зеленая гречка с легким салатом из авокадо со шпинатом, оливками и тыквенными семечками. Гречку замочили на ночь и приготовили на пару. Добавили сыр Durr 12-месячной выдержки и немного молока 3,5%.
- Сырники с натуральным йогуртом и ягодами. Это блюдо отвечает за белковую часть завтрака. Вкусный и полезный десерт.
- Натуральный мягкий творог с гранолой без сахара и ягодами. В таком варианте завтрака есть баланс ингредиентов (в отличие от хлопьев или быстрорастворимых каш). Можно не бояться появления чувства голода уже через полчаса и резкого скачка глюкозы.

Также гостей на завтраке угощали потрясающе вкусным капучино с пышной шапкой молочной пенки на органическом молоке от «ЭкоНивы», которое создают по законам органического производства. Отсюда и выраженный сливочный вкус продукта, и, как выяснилось, повышенная польза в самом молоке: высокое содержание фосфора и витамина D3, а также источник йода, витаминов B2 и B12.

Каролина Васильева пояснила, что органическими считаются только те продукты, которые созданы на сертифицированных производствах, а соответствие европейским регламентам и российским стандартам органического производства должно быть подтверждено: наличие знаков Euro Leaf и ORGANIC на упаковке подтверждает соответствие требованиям к органическим продуктам, реализуемым на территории ЕС и РФ.



«Всю продукцию бренда «ЭкоНива» мы производим по принципу «от поля до прилавка», контролируя и непрерывно совершенствуя каждый этап производственной цепочки. И стремимся к тому, чтобы конечный продукт сохранил 100% натуральности и принес максимальную пользу потребителю», — объяснила Екатерина Дюрр, заместитель руководителя управления маркетинга компании «ЭкоНива-Продукты питания».

Источник: [РБК](#)

[Ссылка на публикацию](#)