

Продукти, які не можна їсти зранку.

Наш організм не всі продукти приймає натщесерце з радістю. Авторитетні дієтологи наводять низку продуктів, які можуть нашкодити організму і істотно вплинути на набір ваги. Щоб день пройшов успішно, почни його з правильного сніданку.

1. Кава.

Коли кофеїн потрапляє на слизову шлунка, він починає її роз'їдати. Засмутимо і тих, хто вважає, що дія кави можна пом'якшити молоком. Справа в тому, що в'язучі речовини, які є в каві і чаї, зв'язуються з білками молока і утворюють майже нерозчинні сполуки, які осідають каменями в нирках.

2. Дріжджова випічка.

Дріжджі сприяють виробленню шлункових газів, шлунок роздувається.

3. Сирі овочі.

Кислоти, які містяться в сирих овочах, можуть подразнювати слизову шлунка. Це загрожує виразкою і гастритом.

4. Цитрусові.

Якщо у вас є гастрит з підвищеною кислотністю шлунка, виразка та інші проблеми з шлунково-кишкового тракту, то від цитрусових і фрешів з них краще утриматися.

5. Холодні напої Вони звужують судини шлунка. Через це починаються проблеми з кровообігом цього органу і весь процес перетравлення виявляється порушеним. Тому пити будь холодну можна ні натщесерце, ні відразу після їжі - краще через пару годин.

6. Йогурт.

Йогурт, кефір та інші кисломолочні продукти не стільки шкідливі, скільки не приносять користі. Основна цінність кисломолочних продуктів полягає в молочнокислі бактерії. Якщо ви приймаєте ці продукти натщесерце, то бактерії потрапляють в агресивну кисле середовище і гинуть в шлунку, не доходячи до кишечника.

7. Часник.

Не їжте з ранку страви, приправлені часником. У цьому продукті міститься речовина алліцин, яке подразнює стінки шлунка і жовчного міхура.

8. Солодощі .

Коли велика доза цукру потрапляє в шлунок, підшлункова залоза не справляється з таким навантаженням. Велика кількість інсуліну швидко нормалізують рівень цукру в крові, після чого людина відчуває слабкість і апатію. Тривале вживання солодощів натщесерце шкодить підшлунковій залозі.

9. Банан.

З'їдений натще банан може порушити калієво-магнієвий баланс. У следствії- млявість на цілий день гарантована.

10. Копченості та все м'ясні та рибні консерви.

Копченості натщесерце - вірний шлях до харчової алергії. Існує цілий ряд продуктів, які не тільки провокують викид гістаміну в організм, але і самі містять його. Це все копченості та все м'ясні та рибні консерви. До того ж, вони неабияк перевантажують печінку.