**Правильный завтрак, с которого важно начинать день, способствует похудению. Что он должен включать – рассказала врач-диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» Юлия Чехонина**.

**1. Ешьте через 30 минут после пробуждения**

Что делает завтрак правильным? Особенно важно его время, утверждает эксперт. Чтобы не пропускать утренний прием пищи, лучше позаботиться о нем заранее – приготовить с вечера.

**2. Начните день со стакана теплой воды**

После продолжительного ночного сна и голодания наш организм нуждается в воде. Ее человек теряет ночью с дыханием и потом. «Стакан воды, выпитый натощак, стимулирует секреторную функцию желудка», – объясняет врач и телеведущий Сергей Агапкин.

**3. Отдайте предпочтение белковой пище**

Наш организм нуждается в белке, потому что именно он поддерживает активный метаболизм в течение дня. В процессе приготовления каши замените сахар на мед, ягоды или сухофрукты. На повышенное поступление сахара в кровь реагирует гормон инсулин. Из-за его выработки через час после завтрака мы снова будем голодными, хотя получили массу калорий со сладкими булочками и кексам. По этой причине от углеводно-жировой «бомбы» по утрам стоит отказаться.

Когда человек ест богатую белком пищу, скорость обмена веществ увеличивается у него на 30-40 процентов. А насыщенная углеводами еда ускоряет его лишь на 10 процентов, уточняет доктор Агапкин.

**4. Клетчатка – незаменимая составляющая**

Врачи рекомендуют включать в завтрак натуральные злаковые продукты, а не их аналоги быстрого приготовления. Утренний прием пищи должен быть богат клетчаткой. Отруби, курага, сушеные яблоки – все эти продукты должны быть на столе. Они богаты углеводами – дадут энергию, но без избытка калорий. Содержащаяся в них клетчатка прекрасно впитывает воду, увеличивается в объеме и дарит чувство сытости. Кроме того, клетчатка содержит нулевую калорийность и помогает худеть.

**5. Не отказывайтесь от чашки кофе**

Начинать утро с чашки кофе – полезная привычка. Бодрящий напиток благотворно влияет для кровеносных сосудов и заставляет нас быстрее двигаться. Кофеин стимулирует секреторно-моторную функцию желудка, что для переваривания завтрака только плюс. «Мы повышаем свою активность и тратим больше калорий», – говорит диетолог. Однако не стоит дополнять кофе сливками, сиропами и сахаром, предупреждают врачи.