



SVEIKATAI PALANKI MITYBA. PUSRYČIŲ NAUDA

Visuomenės sveikatos specialistė Žaneta Staniulienė, 2024

PUSRYČIŲ NAUDA (1)

- **Suteikia energijos.**

Papusryčiavę būname žvalesni, geros nuotaikos ir pasiruošę dienos veikloms. Nevalgantys pusryčių jau apie dvyliką valandą dienos jaučiasi pavargę, suirzę.

- **Padedą susikaupti.**

Nepusryčiaujantiems sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį, mokytis ir spręsti įvairias užduotis, pasiekti geresnius mokymosi rezultatus.



PUSRYČIŲ NAUDA (2)

- **Apsaugo nuo persivalgymo.**
Nesilaikant mitybos režimo – nepusryčiaujant išalkstama, todėl kitų valgymų metu suvalgoma gerokai daugiau, o tai lemia didesnį suvartojamų kalorijų kiekį, kurių perteklius organizme virsta riebalais.
- **Greitėja medžiagų apykaita.**
Greičiau sudeginamos kalorijos ir todėl yra mažesnė tikimybė, kad jos virsta nereikalingais kilogramais.



PUSRYČIŲ NAUDA (3)

- **Saugo nuo širdies ligų.**

Moksliniai tyrimai rodo, kad nepusryčiaujantiems žmonėms dažniau padidėja cholesterolio kiekis kraujyje ir galimybė susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

- **Sumažina stresą.**

Žmonės, kurie pusryčiauja, stresines situacijas išgyvena kelis kartus rečiau nei nepusryčiaujantieji.



PUSRYČIŲ NAUDA (4)

- **Kad pusryčiai būtų maistingi,** vertėtų rinktis šiuos sveikatai palankius produktus: viso grūdo produktus, rupių miltų duoną, kruopas, pieną ir jo produktus ar gaminius, kiaušinius, vaisius, daržoves bei šių produktų derinius pagal skonį.
- **Puikus pasirinkimas pusryčiams – kruopų (grūdų) košės.**



APIE KOŠES...(1)

- Kruopų košėse gausu **vitaminų, mikroelementų, naudingųjų (stambiamolekulinių) angliavandenių**, kurie aprūpina ilgai išliekančia energija ir didina darbingumą, gerina protinę veiklą.
- Pusryčiams **reikėtų valgyti įvairias košes**: grikių, sorų, avižų kruopų, perlinių, miežinių kruopų, kukurūzų, penkių grūdų dribsnių, ryžių ir kt. Tuomet organizmas bus aprūpintas visomis reikiamomis medžiagomis.



APIE KOŠES...(2)

- **Viso grūdo košės** turi daugiau naudingų medžiagų nei apdorotų (nušlifiotų) kruopų košės.
- Kruopų košėse **gausu skaidulų**, kurios mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje, palaiko žarnyno gerųjų bakterijų gyvybingumą ir žarnyno motoriką.



APIE KOŠES...(3)

- Košes **galima paskaninti** uogomis, vaisiais, sėklomis, prieskoniais ir kt. Reikėtų vengti riebių padažų.
- Pusryčiams **taip pat tinka daržovių košės.**



BŪKITE SVEIKI!

