

# Чем чреват отказ от завтрака – рассказала диетолог

25.02.2025



Завтрак рекомендуется есть в течение 20-40 минут после пробуждения. Отказ от этого приема пищи может привести к повышенному аппетиту на протяжении всего дня и внезапной тяги к сладкому. Об этом сообщают РИА Новости со ссылкой на заведующую отделением медицинской профилактики Одинцовской больницы, врача-терапевта, диетолога Галину Волкову.

Как отметила врач, если через один или два часа после пробуждения организм не получает энергию от полноценного завтрака, он начинает расходоваться гликоген из печени, то есть запасной сахар, что и вызывает усиленный аппетит. В этом случае уже одним здоровым завтраком не наешься.

Люди, которые пропускают завтрак, как правило, испытывают не только повышенный голод, но и тягу к сладкому. В связи с этим им трудно в течение дня придерживаться правильного рациона.

«Хороший полноценный завтрак, содержащий белки, жиры и сложные углеводы, нам дает, во-первых, энергию и запускает метаболизм на целый день, во-вторых, он кратно снижает вероятность переизбытка в течение дня и срыва на простые углеводы», – уточнила Волкова.

По ее словам, в структуру правильного завтрака обязательно должны входить сложные углеводы (крупы), а также клетчатка (овощи), белок (яйца, котлеты, творог, рыба) и жир (сливочное масло). Общий объем завтрака может составлять

от 300 до 400 граммов.

Ранее врач рассказала, [кому нельзя есть ананасы.](#)

*Екатерина Павлюх*