Śniadanie węglowodanowe vs Śniadanie białkowo-tłuszczowe

Wciąż się mówi, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem i powinno być sycące. W przysłowiu „jedz śniadanie jak król, obiad jak książę a kolację jak żebrak” jest sporo prawdy. To

co zjemy rano, wykorzystamy na potrzeby energetyczne i zużyjemy do końca dnia. Ważna jest nie tylko ilość dostarczonych kalorii, ale przede wszystkim ich jakość.

Śniadania białkowo-tłuszczowe:

-

opierają się na produktach dostarczających białko, tłuszcze oraz warzywach, a unika się w nich produktów będących źródłem węglowodanów

-

nie powodują gwałtownych wzrostów stężenia glukozy

-

zapobiegają dużym wyrzutom insuliny, co jest bardzo ważne u osób
z insulinoopornością i hiperinsulinemią

-

są przecwiwskazane w przypadku występowania hipoglikemi reaktywnej

-

dają na dłużej uczucie sytości

-

sprzyjają spalaniu tkanki tłuszczowej

-

kwasy tłuszczowe nasycone, które znajdują się m.in. w tłustych serach, mięsach oraz przetworach mięsnych zmniejszają wrażliwość na insulinę, dlatego śniadania

białkowo-tłuszczowe powinny uwzględniać tłuszcze roślinne, nasiona, orzechy

Śniadania węglowodanowe:

-

ich podstawę stanowią produkty bogate w węglowodany, np. pieczywo, płatki, kasze, owoce

-

dostarczają podstawowego źródła energii do pracy wszystkich narządów

-

są niezmiernie ważne dla sportowców - bez węglowodanów nie zbudujemy masy mięśniowej. Wzrost insuliny po spożytym posiłku przyczynia się do procesów anabolicznych tanki mięśniowej

-

dostarczają większej ilości witamin z grupy B

-

dostarczają błonnik pokarmowy, który m.in reguluje perystaltykę jelit

-

węglowodany zjedzone na śniadanie hamują spalanie tkanki tłuszczowej

Które śniadanie jest więc dla mnie?

Najważniejsze jest, żeby śniadanie nie opierało się na przetworzonych płatkach, pszennej bułce, czy złapanym po drodze batoniku w kiosku. Natomiast kwestia czy śniadanie powinno opierać się w głównej mierze na węglowodanach czy wyłącznie na białku i tłuszczach jest kwestią indywidualną i sugerowałabym zwyczajnie sprawdzić, po których się lepiej czujemy w ciągu dnia, a także jakie są nasze upodobania smakowe. Bardzo ważne jest, by obserwować swój organizm i jego reakcje na wprowadzone zmiany. Nie ma uniwersalnej diety dla wszystkich, a każdemu może służyć inna strategia żywieniowa.

 Alicja Szewczak

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej | Śniadanie – dlaczego to najważniejszy posiłek dnia? (pzh.gov.pl)