

# A legnagyobb hibák, amiket elkövetsz a reggelinél

[Kavics](#)

2019. február 03.

## Nem véletlenül mondják, hogy „a nap legfontosabb étkezése a reggeli”, de azért annak is van jelentősége, hogy mit és hogyan juttatsz a gyomrodba.

A reggeli nem tűnik valami bonyolult dolognak, csak bekapsz pár falatot, aztán mész a dolgozóra. Ha azonban kizárólag a fogyókúra lebeg a szemed előtt, vagy csak egy erőteljes cukorlökettel tudod elindítani a napot, a rosszul megválasztott ételek miatt nem feltétlenül juthatsz hozzá a szervezeted számára szükséges tápanyagokhoz. Ilyenkor jön az, hogy kisvártatva újra megéhezel, hirtelen kifogysz az energiából, és úgy általában rendkívül morcosá válsz. A [Daily Meal](#) összeszedte a reggelit érintő leggyakoribb hibákat.

### Kihagyod a reggelit

Úgy akarsz fogyni, hogy nem reggelizel? Van benne logika, de ettől még rossz ötlet! Dana Harrison dietetikus szerint a reggeli nemcsak abban segít, hogy ne kelljen koplalnod, legyen elegendő energiád, hanem abban is, hogy egészségesebben és kiegyensúlyozottabban táplálkozhass a nap további részében. A szakember megjegyezte, vannak ugyan, akik büntetlenül kihagyhatják ezt az étkezést, egy átlagembernél viszont alacsony energiaszinthez, a kaja utáni sóvárgáshoz, majd túlevéshez vezethet.

### Ráfüggsz a kávéra

Oké, a kávétól megkaphatod azt az energiatöbbletet, ami átlendíthet az üveges tekintettel induló reggeleken, csak épp hosszú távon nem biztos, hogy megéri. A szervezeted idővel hozzászokik a stimuláns hatású koffeinhez, így ugyanannak az energiaszintnek az eléréséhez egyre több és több fog kelleni. A dietetikus azt mondja, az odáig rendben is van, hogy egy sor pozitív hatást tulajdonítanak neki, de szerinte nincs az a kávé, ami felérne legfontosabb energiaforrásunkkal, az étellel. A legjobb kombó, amivel energiához juthatsz, hogy feltankolsz étellel, hidratált maradsz, éjszakánként pedig kialszod magad.

### Nem iszol eleget

Nem, a kávé nem számít bele. A szervezetednek vízre van szüksége – különösen reggel, hiszen mire felébredsz, hosszú órák telnek el anélkül, hogy folyadékhoz jutnál. A folyadékpótlás nélkülözhetetlen az emésztéshez is. Ez az oka annak, hogy (szó szerint is) szorult helyzetben találhatod magad, ha nem iszol eleget. Szeretnéd elkerülni a dehidratáció kellemetlen hatásait? Akkor tegyél magadnak egy szívességet, és a reggelihez is igyál meg egy nagy pohár vizet. Ha citromot is teszel bele, az pluszpontot ér!

## **Nemet mondasz a zsírokra**

Ha a kalóriáktól retteggve örökké csak zsírszegény joghurtot fogyasztasz, és még a pirítóst sem vajazod meg, ne lepődj meg, hogy még az ebédidő előtt rád tör az éhség. Dana Harrison szerint az egészséges zsírok nélkülözhetetlenek a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz, hiszen fogyasztásuk számos előnnyel jár: elég csak arra gondolni, hogy jobban eltélenek, illetve hosszabb ideig energizálnak. Ez persze nem jelenti azt, hogy zsírt kéne kanalaznod a müzlidbe, megteszi az avokádó is.

## **Szénhidrátokra támaszkodsz**

Nemrég faltál be egy tál gabonapelyhet vagy egy lekváros pirítóst, de máris korog a gyomrod? Van rá logikus magyarázat! A szénhidrátok fontos energiaforrások, ám ez még nem minden, amire a szervezetednek szüksége van. A fehérjék, zsírok és a szénhidrátok közötti egyensúly segít fenntartani a jóllakottság érzését, bőséges „üzemanyaggal” szolgál, és még a vércukorszinted is kordában tartja.

## **Megvonod magadtól a szénhidrátokat**

A másik véglet ugyanúgy kerülendő. Főleg, ha nehézkesen indulnak a reggeleid. Szénhidrátokhoz nemcsak a bagetből és a pirítósból juthatsz, hanem például – rostokkal és egyéb tápanyagokkal egyetemben – a gyümölcsökből is, de a zabpehellyel, a krumplival vagy a granolával sem foghatsz mellé. Nyugodtan variálj velük, így elkerülheted, hogy a nap legfontosabb étkezése unalomba fulladjon.

## **Ellenállsz annak, amit megkívánsz**

Az evés nem pusztán arról szól, hogy hozzájuss a létfontosságú tápanyagokhoz, és ne halj éhen. Az egészséges táplálkozás másik lényeges (de méltatlanul alábecsült) része, hogy az étel élvezetet, örömet nyújtson. A reggelihez ugyan nem a péksütemény a legjobb választás, de ha látványosan sóvárogsz utána, vagy épp nincs lehetőséged másra, néha beleférhet az a pár falatnyi boldogság. Tudod, a lényeg a mértékletesség! Meg az, hogy alapvetően változatosan táplálkozz.

## **Csak a tojásfehérjét eszed meg**

Bár a sárgája mellőzésével lefaraghatsz a kalóriákból, igazából többet veszítesz vele, mint amennyit nyersz, hiszen tele van értékes tápanyagokkal, egyebek mellett D-vitaminnal, folsavval és vassal. Arról nem is beszélve, hogy a rántotta sem az igazi nélküle!

## **Leerölteted a smoothie-t**

Itt ismét vissza kell kanyarodnunk az étel élvezetéhez. Ha minden reggeled úgy indul, hogy leeröltetsz valamit a torkodon, csak azért, mert egészségesnek mondják – legyen az kelkáposzta, lenmag, nyers tojás vagy smoothie –, csak részsikereket érhetsz el. Legalábbis egy kutatás szerint, ami arra jutott, hogy testünk több tápanyagot vesz fel az ételből, ha élvezettel fogyasztjuk azt.

## **Reggeli szeleteken élsz**

Attól, hogy a nevében szerepel a reggeli kifejezés, még nem érnek fel egy teljes értékű étkezéssel. Gyakran alacsony a kalória- és fehérjetartalmuk, így nem telítenek el, vagy nem nyújtanak annyi energiát, amennyire a szervezeted igényt tartana. Ja, és sok esetben minden másnál több bennük a cukor, ami ugyancsak hozzájárulhat, hogy hamarabb megéhez.

## **Nem megfelelő gabonapelyhet választasz**

Nem minden gabonapely egyformán jó. Van, amelyikből hiányoznak az olyan tápanyagokban gazdag összetevők, mint a magvak, diófélék és a gyümölcsök, viszont tele vannak cukorral. Belehalni nyilván nem fogsz, de hiába ugrik meg tőle az energiaszinted, egyszer csak össze fogsz omlani. Egy pro tipp: ha megbolondítod egy kevés mandulával vagy granolával, nem csupán az ízét javíthatod fel, de táplálóbbá is teheted.

Apropó, gabonapely. A 21 éves Kylie Jennernek eddigi életébe telt felfedezni, hogy mennyivel jobb tejjel (ami gazdag fehérje- és kalciumforrás is) fogyasztva. Ne legyél olyan, mint Kylie Jenner!

## **Kapkodva eszel**

A manapság szokásos kapkodásban kevesen tehetik meg, hogy nyugiban leülve egy félóra kiélvezzenek minden falatot, de azért ne ess át a ló túloldalára sem. Ha folyton sietsz, a szervezeted nem tudja tartani a tempót, később indul be az emésztésed, így nem szűnik meg az éhségérzeted, ezzel többet eszel a kellenénél. Harrison éppen ezért azt javasolja, hogy a lehetőségekhez mérten lassíts le.

## **Soha nem főzöl reggelit**

Senki nem kényszerít rá, hogy mindig csak ugyanazt az unalmas zabpelyhet fogyaszsd, vagy bolti és gyorséttermi ételeken tengődj. Ha máskor nincs is rá idő, legalább hétvégénként üss össze magadnak egy tisztességes reggelit. Egy finom és tápláló rántottával például nem tévedhetsz nagyot.

## **Passzolod a gyümölcsöket**

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a gyümölcsök fogyasztása mennyire fontos. Tele vannak tápanyagokkal, és fruktóztartalmuk révén energizálnak is. Ha joghurtot vagy gabonafélét reggelizel, szeletelj bele egy banánt (ami a vérnyomásodnak is jót tesz) vagy bármilyen friss gyümölcsöt. Hidd el, megéri!

## **Nem gondolkozol előre**

Azért, mert sietősen kell távoznod otthonról, nem muszáj lemondanod a reggeliről. Ha előre tudod, hogy másnap rohanós napod lesz, érdemes előre gondoskodnod a betevődről. Az éhezésnél minden jobb, még az is, ha útközben kapsz be néhány falatot.

## **Evés előtt kávézol**

Éhgyomorra kávé inni nem valami bölcs dolog, egyes tanulmányok szerint ugyanis fokozza a gyomorsavtermelést, ami egy sor további kellemetlenséghez vezethet. Szóval, még ha nem is tudsz létezni koffein nélkül, mindenképp egyél előtte valamit!