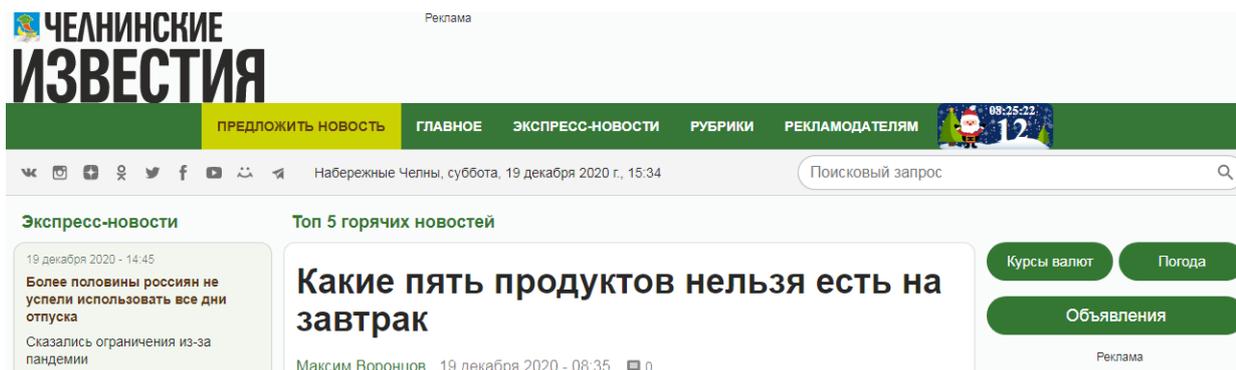


**Воронцов, М. Какие пять продуктов нельзя есть на завтрак / Максим Воронцов. – Текст: электронный // Челнинские извести. – (19 декабря). – 2020. – URL: <https://chelny-izvest.ru/news/top5/kakie-pyat-produktov-nelzya-est-na-zavtrak>**



## Бутерброды с колбасой

Один из самых популярных у россиян вариантов завтрака. В нем нет ничего полезного, одни калории и жиры. Если вы привыкли именно к такому завтраку, то замените обычный хлеб на цельнозерновой, а колбасу – на сыр.

## Паштеты, мясные изделия и салями

Употребление переработанного мяса может сильно навредить здоровью человека. Вред от этих продуктов примерно такой же, как и от курения.

Кроме того, именно переработанное мясо может спровоцировать развитие онкологических заболеваний, в особенности рака прямой кишки.

## Апельсины

Доказано, что апельсины или сок из них на завтрак приводит к гастриту и прочим проблемам с желудком.

## Бананы

Бананы по утрам могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

## Сладости

Сразу после пробуждения организм ещё определённое время не может включиться. Именно из-за этого поджелудочная железа не может выработать инсулин, который отвечает за расщепление глюкозы. Это приводит к тому, что сахар в крови начинает активно повышаться. Употребление сладостей на завтрак – это прямой путь к сахарному диабету.



<https://chelny-izvest.ru/news/top5/kakie-pyat-produktov-nelzya-est-na-zavtrak>