**Всё о правильном перекусе**

Задача перекуса – обеспечить организм достаточным количеством энергии до полноценного приема пищи. Полезным считается только тот перекус, который дает организму не более 200 калорий. Регулярные небольшие перекусы помогают избегать состояния голода, благодаря им уровень сахара в крови стабилизируется и держится весь день на одном уровне.

Первый перекус может быть между завтраком и обедом, второй — между обедом и ужином перед завершением рабочего дня. Перекусить можно и перед сном, но не позднее чем за час до отхода ко сну.

 Для перекуса совершенно не подходят закуски, которые содержат быстрые углеводы, — они насыщают мгновенно, но совсем ненадолго. Сладости, выпечка из белой муки, чипсы и подобные снеки никак не могут считаться легким полезным перекусом.

Оптимальный перекус должен включать в себя белки, полезные жиры и клетчатку. Например, фрукты с творогом, овощные палочки, орехи, авокадо, салаты с заправкой из оливкового масла. Среди рекомендованных к перекусам продуктов можно выделить мясо, птицу, рыбу, авокадо, различные овощные салаты, яйца, сыр.

**Бутерброд:** Стоит проходить мимо киосков с пирожками, сосисками в тесте, шаурмой, полной жирных соусов, и любого другого фастфуда. Если нет другого выбора, следует отдать предпочтение бутербродам без майонеза. В идеале хлеб должен быть цельнозерновой, а начинка из овощей, листьев салата и диетического мяса (курица, индейка) или рыбы.

 **Йогурты и другие кисломолочные продукты**: Полезный перекус можно купить и в магазине. Например, творог, нежирный кефир или йогурт без сахара и искусственных добавок.

**Орехи, семена и сухофрукты**: Идеальным продуктом для быстрого перекуса являются орехи и семена. Жиры в составе орехов способствуют их медленному перевариванию и, соответственно, продолжительному ощущению сытости. Но с этим продуктом следует быть осторожным: орехи очень калорийны, поэтому не стоит съедать их слишком много. Сухофрукты можно комбинировать с орехами. Такой перекус надолго надолго утолит чувство голода.

**Фрукты**: Среди фруктов, которые не нужно мыть (а при выборе перекуса «на бегу» это важно) самым популярным является банан. Он калориен и богат калием, хорошо усваивается и позволяет надолго забыть о голоде. Из фруктов можно сделать фруктовый стакан (нарезать кубиками апельсин, киви, яблоко и грушу), можно смешать фрукты с кефиром и получится хороший самодельный йогурт. Такой перекус содержит массу полезных свойств. Во-первых, во фруктах и овощах много витаминов. Во-вторых, сладость фруктов обусловлена не сахарозой, а фруктозой. В-третьих, такой вариант перекуса содержит клетчатку.

**Овощи:** Овощи могут послужить отличным перекусом, когда нет времени на полноценный прием пищи. Палочки сельдерея, нарезанная морковь и сладкий перец – прекрасный вариант полдника или второго завтрака. Такой вариант можно приготовить дома заранее и положить в маленький контейнер.