

## کم‌لطفی به یک وعده غذایی

صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی برای تامین کالری و فعالیت روزانه است و نقش مهمی در تامین انرژی همه گروه‌های سنی دارد.



صبحانه از مهم‌ترین وعده‌های غذایی برای تامین کالری و فعالیت روزانه است و نقش مهمی در تامین انرژی همه گروه‌های سنی دارد. اهمیت مصرف این وعده غذایی در سلامت بدن آنقدر مهم است که باید از شب گذشته برای آن برنامه‌ریزی کنید. اغلب افراد صبحانه را از برنامه زندگی خود حذف کرده‌اند در صورتی که با صبحانه نخوردن، بخش مهمی از فاکتورهای سلامت را از دست می‌دهند.

تصویر کم‌لطفی به یک وعده غذایی

دکتر محمدتقی انوشه، متخصص تغذیه در این باره به جام‌جم می‌گوید: اهمیت مصرف صبحانه از آن جهت است که سرعت سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند. از آنجا که مصرف صبحانه منجر به تنظیم و تسریع سوخت و ساز بدن می‌شود، وقتی صبحانه نمی‌خورید، تا بعد از ظهر میل به غذا ندارید که این مساله طبیعی نیست، اما با خوردن این وعده غذایی بیشتر گرسنه می‌شوید. همچنین ثابت شده است، افرادی که به طور مرتب صبحانه نمی‌خورند، اضافه‌وزن دارند. این موضوع نشان می‌دهد که خوردن صبحانه نقش بسیار مهمی در ارتقای متابولیسم بدن دارد و باعث تناسب و تعادل وزن می‌شود.

بهترین الگوی صبحانه

بعد از چند ساعت گرسنگی و شروع روز، انتخاب مواد غذایی مفید و مغذی در یک صبحانه سالم مهم است. عضو آکادمی متخصصان تغذیه و رژیم درمانی آمریکا، درباره ویژگی‌های یک صبحانه مفید می‌گوید: مواد تشکیل‌دهنده این وعده غذایی، بهتر است منابع غذایی پروتئینی، مواد خوراکی مغذی، کربوهیدرات‌ها و فیبر باشد. به طور مثال نان و پنیر، سبزیجات مثل گوجه و خیار به عنوان یک ترکیب متعادل برای شروع یک فعالیت روزانه مناسب است. می‌توان این وعده غذایی پراهمیت را براساس نیاز بدن و میزان کالری دریافتی آن کم یا زیاد کرد.

اختلال در یادگیری با حذف صبحانه

این متخصص در پاسخ به این پرسش که صبحانه نخوردن چه مشکلاتی برای فرد ایجاد می‌کند، می‌گوید: صبحانه، وعده غذایی اصلی و مهم دانش‌آموزان مخصوصاً کودکان است حال آن که معمولاً دانش‌آموزان و کارمندان آن را حذف می‌کنند. این افراد تمرکز حواس و سطح هوشیاری‌شان کاهش می‌یابد و انرژی لازم را برای یادگیری ندارند. همچنین کارمندی که این وعده غذایی را حذف کرده، معمولاً کم حوصله است و در طول روز احساس خستگی می‌کند. به بیان دیگر، خوردن صبحانه حتی بر خلق و خو تاثیر می‌گذارد.

دیابتی‌ها توجه کنند

دکتر انوشه با تاکید بر این که افراد دیابتی باید توجه ویژه به این وعده غذایی داشته باشند، می‌گوید: مشکل این بیماران، متابولیسمی است و معمولاً از داروهای کاهش‌دهنده قند خون استفاده می‌کنند. صبحانه می‌تواند به عنوان یک وعده غذایی به این افراد کمک کند چراکه نقش مهم و اساسی در تنظیم سوخت و ساز بدن دارد. تحقیقات نشان می‌دهد، مصرف یک وعده صبحانه سالم بسیار مهم است چراکه موجب کنترل وزن و کاهش ابتلا به دیابت می‌شود.

برنامه‌ریزی برای صبحانه

متاسفانه دنیای پرشتاب امروز و سرعت و عجله برای رسیدن به کارها باعث می‌شود، از یک وعده غذایی مهم غافل بمانیم. این موضوع می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد، بخصوص این که برخی افراد صبح‌ها اشتها یا وقت صبحانه خوردن ندارند. آنچه امروز در شهرهای بزرگ مشاهده می‌کنیم، این است که اعضای یک خانواده معمولاً در یک وعده غذایی یکدیگر را می‌بینند. در نتیجه، وعده غذایی شام سنگین‌تر در نظر گرفته می‌شود و همین موضوع، میزان کالری دریافتی افراد را در شب و هنگام خواب بیشتر می‌کند و میل به صبحانه را کاهش می‌دهد.

افرادی که این وعده غذایی را حذف نمی‌کنند، از سلامت بیشتری در طول زندگی برخوردار هستند. این متخصص تاکید می‌کند: اگر می‌خواهید این وعده مهم در برنامه روزانه شما گنجانده شود، لازم است، شب زود به رختخواب بروید تا صبح، سرحال‌تر بیدار شوید. همچنین شام در ساعت‌های آغازین شب خورده شود و مواد تشکیل‌دهنده آن سبک باشد. معمولا افراد بعد از صرف شام تحرکی ندارند و این مساله سبب اضافه وزن می‌شود. با تنظیم سبک زندگی درست و خواب بموقع می‌توان وقت کافی برای صرف وعده صبحانه داشت. برنامه‌ریزی برای مصرف صبحانه کمک می‌کند تا علاوه بر نشاط بیشتر، متابولیسم بدن تنظیم شود و با مصرف این وعده غذایی بتوانیم یک روز پرانرژی را شروع کنیم.

هانیه ورشوچی - جام جم