

## ۶ عارضه جدی صبحانه نخوردن

تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می‌گذارد.



همشهری آنلاین: تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می‌گذارد.

ضرب المثل عاقلانه «صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است»، در طول اعصار مختلف نقل شده ولی با این حال شاید هنوز عمق این مساله که چرا صبحانه بسیار اهمیت دارد، به درستی درک نشده باشد.

عوارض جانبی صبحانه نخوردن شامل تاثیرات منفی روی وزن، عدم سلامت هورمونی، اختلال حافظه و خلق و خوی است.

### کودک و صبحانه

چاقی: چاقی و عوارض متعاقب آن از قبیل دیابت، ناباروری، بیماری‌های قلبی، و ... از بزرگترین نگرانی‌های قرن هستند. عدم مصرف صبحانه در این میان می‌تواند خطر ابتلا به چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم‌تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می‌شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید.

این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه می‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می‌کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن‌ها استفاده کند.

نتایج پژوهشی که در سال 2013 انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول بالا می‌شود؛ در حالی که عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد.

کاهش سطح حافظه: به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می‌گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی‌کنند بهره هوشی پایین‌تری دارند.

این در حالی است که کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می‌کنند حافظه کوتاه مدت قوی‌تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش‌های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می‌دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می‌شود.

کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می‌کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرف نظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می‌کنند خوش خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. علائم جسمی دیگر

شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، است.

احساس گرسنگی مداوم: یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند کمتر گرسنه می شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می کنید معده تان سیگنال هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد. به عقیده محققان صبحانه نخورها بیشتر در دام تغذیه ناسالم می افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی شان هر ماده غذایی نامناسب را نیز مصرف می کنند.