

دستیابی به وزن ایده آل با خوردن منظم صبحانه

در علم تغذیه اهمیت صبحانه به قدری زیاد است که آن را سرمایه‌ای برای سلامتی طولانی‌مدت می‌دانند. به‌خصوص برای آن دسته از افرادی که قصد کاهش وزن دارند.



در علم تغذیه اهمیت صبحانه به قدری زیاد است که آن را سرمایه‌ای برای سلامتی طولانی‌مدت می‌دانند. به‌خصوص برای آن دسته از افرادی که قصد کاهش وزن دارند.

در حقیقت تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند هم از آمار کمتری از چاقی و اضافه‌وزن را گزارش می‌کنند و هم اگر قصد کاهش وزن را داشته باشند دستیابی به وزن ایده‌آل برای آنها راحت‌تر خواهد بود.

مصرف صبحانه، به‌خصوص صبحانه‌ای که درست انتخاب شود، با کنترل کالری دریافتی از پُرخوری فرد در طول روز جلوگیری خواهد کرد و البته لازم است بدانید که قدرت صبحانه سلامت در تاثیرگذاری بر زنان بیشتر از مردان است. حتما دقت کرده‌اید، افرادی که به بهانه‌های مختلف از وعده صبحانه رد می‌شوند، انتخاب‌های ناسالم‌تر برای وعده ناهار دارند. این افراد در طول روز بیشتر غذا می‌خورند و البته به مواد غذایی چرب و شیرین علاقه پیدا می‌کنند.

صبحانه خود را بزرگ‌تر انتخاب کنید. صبحانه بزرگ‌تر به معنی کالری بیشتر است. زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است صبحانه بخش قابل‌توجهی از کالری دریافتی شما را در برگیرد. در یک مطالعه اخیر دیده شد افرادی که کالری دریافتی آنها به صورت ۷۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۲۰۰ کیلوکالری در شام تقسیم‌بندی شده بود نسبت به کسانی که تقسیم کالری آنها به صورت ۲۰۰ کیلوکالری در صبحانه، ۵۰۰ کیلوکالری در ناهار و ۷۰۰ کیلوکالری در شام بود کاهش وزن بیشتری را به دست آوردند.

ماست ساده را به دوستی بپذیرید. ماست یکی از بهترین و سالم‌ترین غذاهای تمام دنیا است و می‌تواند ارزش بسیاری به صبحانه شما بدهد. آن را به دوستی بپذیرید و از فواید آن برای کاهش وزن بهره‌مند شوید. فقط دقت داشته باشید صحبت ما درباره ماست ساده است نه ماست‌های میوه‌ای و طعم دار. محتوای بالای پروتئین و کلسیم آن را به یک ماده غذایی ارزشمند در کاهش وزن تبدیل کرده است.

شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی را محدود کنید. مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان چای بدترین کار ممکن است. ورود یک دفعه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک دفعه‌ای قند خون خواهد شد. اتفاقی که در ادامه این امر روی می‌دهد افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون است و فرد خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد را خواهد داشت. در این شرایط است که فرد شدیداً مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهد شد.

غلات کامل را از یاد نبرید. غلات کامل از بهترین انتخاب‌ها در یک صبحانه لاغرکننده هستند چرا که تاثیر قابل‌توجهی در سیری و پر کردن شکم دارند. حتما می‌دانید غلات کامل دارای مقادیر قابل‌توجهی فیبر و سبوسند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است و وجود این ویتامین‌ها برای رژیم کاهش وزن حائز اهمیت.

سعی کنید صبحانه شما حداقل ۵ گرم فیبر داشته باشد. فیبر شکم را پر می‌کند. سیری قابل‌توجهی به فرد القا می‌کند و به ازای آن هیچ کالری هم ندارد. پس به راحتی می‌توان گفت فیبر بهترین ترکیب در رژیم کاهش وزن است. قرار دادن این ۵ گرم فیبر در رژیم صبحانه هم کار سختی نیست. کافی است نصف یک سیب بزرگ و کامل، یک دوم لیوان غلات کامل و یا دو تکه نان سیاه کامل را انتخاب کنید. هر کدام از این انتخاب‌ها به خودی خود ۵ گرم فیبر دارند. اگر آنها را با هم همراه کنید بهتر است. شک نکنید مثل آب خوردن وزن کم خواهید کرد.

صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید. یکی دیگر از روش‌ها برای کنترل اشتها در طول روز مصرف مواد غذایی پُروتئین در صبحانه است. مطالعه‌های بسیاری نشان داده‌اند مصرف غذاهای پروتئینی با تحریک ترشح هورمونی به نام پپتید YY باعث کاهش قابل‌توجهی در اشتها فرد در طول روز و موفقیت بیشتر در رژیم کاهش وزن می‌شود.

گذر از چای سیاه به چای سبز را فراموش نکنید. علاوه بر تاثیرات مثبتی که برای بیماران قلبی به همراه دارد، چای سبز همچنین

تاثیر قابل توجهی در افزایش سوخت و ساز و کمک به کاهش وزن افراد خواهد داشت. اگرچه میزان این تاثیرات چای سبز از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما به هر حال انتخاب آن در برنامه کاهش وزن خالی از لطف نخواهد بود.

تخم مرغ یکی از بهترین انتخابها برای صبحانه است. تخم مرغ، به خصوص تخم مرغ آبپز یکی از بهترین انتخابها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می کند و تحمل رژیم غذایی کاهش وزن برای فرد آسان می شود. با این حال کلسترول بالای تخم مرغ را هم نباید فراموش کرد؛ بنابراین توصیه می کنیم افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند در این خصوص حتما با پزشک خود مشورت کنند.

سوسیس و کالباس را از صبحانه خود مطلقاً حذف کنید. واقعا این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شده و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطانهای کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. از محتوای بالای چربی و کالری آنها که بگذریم سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه اند و زخمهای گوارشی یکی از شایعترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.