شنبه 22 آبان 1389 - 13:50

فواید صبحانه‌ای سالم و مغذی

آیا شما هم از آن گروه افرادی هستید که صبحها وقت کافی برای خوردن صبحانه در نظر نمی‌گیرید؟ اگر شما هم به هر دلیلی و براحتی بدون صبحانه از خانه خارج می‌شوید، بدانید که وعده غذایی مهم و پرخاصیتی را از دست داده‌اید. اما برای انتخاب صبحانه‌ای متنوع و مغذی نیز بهتر است مواد غذایی سالم و خوشمزه را انتخاب کنید. با این کار هرچه بهتر و بیشتر از مصرف آن بهره و لذت خواهید برد.

آیا شما هم از آن گروه افرادی هستید که صبحها وقت کافی برای خوردن صبحانه در نظر نمی‌گیرید؟ اگر شما هم به هر دلیلی و براحتی بدون صبحانه از خانه خارج می‌شوید، بدانید که وعده غذایی مهم و پرخاصیتی را از دست داده‌اید.

اما برای انتخاب صبحانه‌ای متنوع و مغذی نیز بهتر است مواد غذایی سالم و خوشمزه را انتخاب کنید. با این کار هرچه بهتر و بیشتر از مصرف آن بهره و لذت خواهید برد.

ممکن است شما هم در برنامه روزانه خود و در میان کارهایی که صبح باید انجام شوند، خوردن صبحانه را کم‌اهمیت‌ترین بدانید یا حتی بدتر از این، شاید این کار مهم(خوردن صبحانه) هیچ‌وقت در برنامه روزانه شما جایی نداشته باشد؛ اما یک صبحانه سالم و مغذی، انرژی کافی و مناسب برای کارهای روزمره را فراهم می‌کند، شروع روزی خوب را نوید می‌دهد و برای سلامت کلی فرد ضروری است. پس این وعده غذایی را نادیده نگیرید. مطمئن باشید، خوردن صبحانه از آنچه فکر می‌کنید، مهم‌تر است.

فواید صبحانه‌ای سالم و مغذی

با خوردن صبحانه، شما روز خود را با وعده‌ای سالم و سرشار از مواد مغذی شروع می‌کنید؛ چرا که محققان می‌گویند صبحانه اساس سلامت کلی بدن در طول عمر خواهد بود.

شاید برخی از ما به اشتباه تصور کنیم خوردن صبحانه تنها برای کودکان و نوجوانان مهم و ضروری است و بزرگسالان نیاز چندانی به آن ندارند؛ اما متخصصان فواید صبحانه برای بزرگسالان را نیز بسیار مهم می‌دانند. به عنوان مثال، زمانی که شما صبحانه‌ای مغذی می‌خورید، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز را بیشتر دریافت می‌کنید. همچنین پیش از وعده ناهار کمتر از مواد غذایی چرب و چاق، کلسترول استفاده خواهید کرد.

در ضمن همان‌طور که همه می‌دانیم با خوردن این وعده غذاییT بهره‌وری و تمرکز ما هم در طول روز افزایش می‌یابد. به علاوه با خوردن صبحانه‌ای مناسب می‌توانید وزن خود را نیز کنترل کنید. پس درمی‌یابیم که با این اقدام ساده، می‌توانیم با حفظ وزنی متعادل و کاهش کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهیم.

خوردن صبحانه به‌طور خاص برای کودکان و نوجوانان اهمیت ویژه‌ای دارد. محققان در این مورد به نتایجی قطعی رسیده‌اند؛ ازجمله این‌که بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند، تمرکز بهتری داشته، مهارت‌های بهتری برای حل مسائل مختلف دارند، هماهنگی دست‌ها و چشمشان بهتر است، هوشیارتر، آگاه‌تر و فعال‌تر هستند، روزهایی کمتری را در مدرسه غیبت می‌کنند و فعالیت فیزیکی بیشتری هم دارند.

اصول صبحانه‌ای سالم

ممکن است شما بدانید یا با خواندن مطالبی از این دست دریافته باشید خوردن صبحانه‌ای سالم و مغذی چه فوایدی در بر دارد؛ اما هنوز مطمئن نیستید به چه صبحانه‌ای می‌توان سالم و مغذی گفت.

غلات:

استفاده از غلات در وعده صبحانه بسیار مفید خواهد بود. نان‌های سبوس‌دار یا فرآورده‌های تهیه شده از غلات هم مناسب هستند.

لبنیات کم چرب: خوردن شیر و پنیر کم چرب هم از دیگر مواد غذایی مناسب صبحانه سالم هستند.

میوه و سبزیجات:

شاید از این مورد تعجب کنید؛ اما خوردن میوه و سبزیجات تازه یا آب‌میوه صد در صد طبیعی و بدون شکر افزوده، می‌تواند در تهیه یک صبحانه سالم به شما کمک کند.با خوردن این خوراکی‌ها می‌توانید مواد غذایی مورد نیاز از جمله کربوهیدرات‌های پیچیده، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی را دریافت کنید.

این ترکیب غذایی نه تنها فواید بیشماری برای شما دارد بلکه باعث می‌شود تا ساعت‌ها احساس سیری هم داشته باشید. صبحانه آنقدر مهم است که متخصصان تغذیه می‌گویند اگر فکر می‌کنید، صبح وقت کافی برای خوردن صبحانه ندارید، از شب قبل به فکر باشید. اگر لازم است، 10 دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و از خوردن صبحانه لذت ببرید یا می‌توانید شب قبل برای خود لقمه‌ای آماده کرده و صبح همراه خود ببرید. به کودکان خود نیز اجازه ندهید که بدون خوردن صبحانه خانه را ترک کنند