

ابتلا به سوءتغذیه با حذف وعده صبحانه

متخصصان کینگز کالج لندن در یک مطالعه گسترده دریافتند که حذف وعده صبحانه در بین نوجوانان احتمال ابتلا به سوءتغذیه را به شدت افزایش می‌دهد.



همشهری آنلاین: متخصصان کینگز کالج لندن در یک مطالعه گسترده دریافتند که حذف وعده صبحانه در بین نوجوانان احتمال ابتلا به سوءتغذیه را به شدت افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از تلگراف، در این مطالعه با بررسی رفتار ۱۶۰۰ نفر از نوجوانان انگلیسی مشخص شد که ۱۴ درصد از پسران و ۱۹ درصد از دختران از مصرف وعده صبحانه صرف نظر می‌کنند و ۵۰ درصد از هر دو گروه حداقل یک وعده صبحانه را هر چند روز یکبار فراموش می‌کنند.

متخصصان با نمونه‌گیری از نوجوانانی که خوردن صبحانه را جدی نمی‌گیرند دریافتند که بدن آنها پس از تکرار این عادت دچار سوءتغذیه و کمبود عناصر حیاتی مثل آهن، کلسیم و ید می‌شود.

دکتر گردا پات، مدرس علوم تغذیه از کینگز کالج لندن در مورد اهمیت مصرف صبحانه به ویژه در بین نوجوانان گفت: این مطالعه شواهد کافی برای نشان دادن اهمیت صرف صبحانه برای والدینی که به تغذیه فرزندانشان اهمیت می‌دهند در اختیار دارد.

وی در ادامه افزود: در مطالعات آینده به دنبال شناخت اهمیت دریافت مواد غذایی مشخص برای حفظ سلامتی و در عین حال مصرف عناصر و ریز مغذی‌های لازم برای کامل شدن مرحله رشد نوجوانان خواهیم بود.