



پیشنهاداتی برای یک صبحانه سالم

بسیاری از مردم بر این باورند که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است چرا که گرسنگی شبانه را رفع کرده و سوخت و ساز طبیعی بدن فرد را آغاز می‌کند.

بسیاری از مردم بر این باورند که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است چرا که گرسنگی شبانه را رفع کرده و سوخت و ساز طبیعی بدن فرد را آغاز می‌کند.

به گزارش ایسنا، غذاهای محبوبی که معمولاً به عنوان صبحانه صرف می‌شوند از جمله دونات‌ها، شیرینی‌ها و پنیک‌ها، سرشار از قند و چربی‌ها، اشباع شده بوده و مقادیر کمی فیبر یا پروتئین دارند.

یک صبحانه سالم، صبحانه‌ای است که شامل مواد مغذی باشد که انرژی لازم را برای بدن فرد فراهم کرده و به او احساس سیری بدهد تا از پرخوری او در ادامه روز جلوگیری شود.

در این مقاله از سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، بهترین و سالمترین مواد غذایی برای وعده غذایی صبحانه آورده شده که به شرح زیر است:

۱) بلغور جوی دو سر: جوی دو سر را می‌توان یک نیروگاه تغذیه‌ای دانست. این ماده غذایی حاوی بتاگلوکان است که یک فیبر غلیظ و چسبنده بوده و به فرد کمک می‌کند تا مدت بیشتری احساس سیری داشته باشد و همچنین میزان کلسترول را کاهش می‌دهد.

یک مطالعه نشان داده افرادی که جوی دو سر را در وعده غذایی صبحانه می‌خورند نسبت به افرادی که "کرن فلکس" (برگه ذرت) می‌خورند به هنگام نهار غذای کمتری مصرف می‌کنند. جوی دو سر همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳، اسید فولیک و پیتاسیم است. بلغور جوی دو سر که به نسبت انواع دیگر جو، پروتئین و فیبر بیشتری دارد برای افرادی که شاخص گلوکز (GI) پائین‌تری دارند، گزینه مناسبی است. داشتن شاخص گلوکز پائین به این معناست که قند خون فرد به اندازه کافی افزایش نمی‌یابد.

۲) تخم مرغ: تخم مرغ صبحانه‌ای محبوب است که حاوی مواد مغذی و پروتئین‌های با کیفیت بالاست. برخی تصور می‌کنند که تخم مرغ به دلیل میزان کلسترولش ناسالم است اما تحقیقات نشان می‌دهد که کلسترول موجود در تخم مرغ تاثیری جزئی بر کلسترول بد (LDL) در خون می‌گذارد. یک مطالعه کوچک بر افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ یا بیماری قلبی بودند نشان داد که مصرف کامل تخم مرغ و کاهش مصرف کربوهیدرات به میزان قابل توجهی موجب بهبود سطوح کلسترول خون و کاهش اندازه دور کمر، وزن و چربی بدن می‌شود.

۳) آجیل‌ها و کره‌ها: مغزها: در صورتی که فردی محصولات حیوانی مصرف نکند، خوردن آجیل‌ها یکی دیگر از روش‌های مناسب برای دریافت پروتئین کافی است. آجیل‌ها همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌ها، منیزیم، پیتاسیم و چربی‌های مفید برای قلب هستند.

طبق یک مطالعه ۳۰ ساله صورت گرفته در نیوزیلند، افرادی که هفت بار یا بیشتر در هفته آجیل مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که آجیل نمی‌خورند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ هستند.

کره‌ها و مغزها و آجیل‌ها بسیار پرکاربرد هستند. می‌توانید آنها را روی نان تست سبوس کامل بمالید، به بلغور جوی دو سر یا ماست اضافه کنید یا از آن به عنوان شیرین کننده میوه‌ها استفاده کنید. از انواع کره‌ها و مغزهای سالم می‌توان به کره بادام زمینی، کره بادام، کره بادام هندی، کره فندق و کره کاکائوی شیرین نشده اشاره کرد.

۴) قهوه: نوشیدن قهوه همراه با صبحانه به دلیل محتوای کافئینی آن محبوب است. قهوه به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها که به مبارزه با التهاب می‌کند، مزایای دیگری نیز برای سلامت شما به ارمغان

یک بررسی از انجمن دیابت آمریکا نشان می&ZWNJ;دهد که نوشیدن قهوه عادی یا بدون کافئین می&ZWNJ;تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. همچنین برخی از ترکیبات قهوه، متابولیسم گلوکز را بهبود می&ZWNJ;بخشد. البته افزودن خامه یا شکر اثرات مفید قهوه را کاهش می&ZWNJ;دهد. بهتر است از افزودن شکر به قهوه خودداری کرده یا مقدار آن را کاهش دهید و از شیرهای گیاهی به جای خامه استفاده کنید.

۵) توت&ZWNJ;ها: انواع توت&ZWNJ;ها و میوه&ZWNJ;های شبیه به توت از جمله ذغال اخته، توت فرنگی، تمشک و تمشک سیاه گزینہ&ZWNJ;ای عالی برای شروع صبح هستند. چرا که کالری و فیبر بالا داشته و حاوی انواع آنتی اکسیدان&ZWNJ;های مبارز با بیماری&ZWNJ;ها هستند.

یک مطالعه از انجمن قلب آمریکا نشان داد که میزان مصرف زیاد آنتی اکسیدان&ZWNJ;های موجود در توت&ZWNJ;ها با کاهش خطر حمله قلبی در زنان جوان مرتبط است. می&ZWNJ;توانید انواع توت&ZWNJ;ها را روی غلات، بلغور جوی دوسر یا ماست بریزید یا آنها را با اسموتی&ZWNJ;ها مخلوط کنید. در صورتی که توت&ZWNJ;های تازه گران بوده یا در فصل موجود نیستند می&ZWNJ;توانید از توت&ZWNJ;های یخ زده که همان خواص توت&ZWNJ;های تازه را دارند استفاده کنید. البته بهتر است به این توت&ZWNJ;ها هیچ گونه قندی افزوده نشده باشد.

۶) تخم کتان: تخم کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳– پروتئین و فیبر است. از جمله مزایای سلامتی این ماده خوردنی می&ZWNJ;توان کاهش سطح کلسترول خون، بهبود حساسیت به انسولین، کاهش قند خون و حتی محافظت در برابر سرطان سینه را نام برد.

می&ZWNJ;توان دانه&ZWNJ;های تخم کتان را به ماست یا بلغور جوی دوسر اضافه کرد یا آنها را با اسموتی&ZWNJ;ها مخلوط کرد. بهتر است دانه&ZWNJ;های آسیاب شده تخم کتان را خریداری یا آنها را در خانه آسیاب کنید چرا که این دانه&ZWNJ;ها بدون تجزیه از بدن دفع می&ZWNJ;شوند.

۷) ماست یونانی: ماست یونانی منبعی عالی برای پروتئین است که می&ZWNJ;توان به عنوان صبحانه صرف کرد. ماست یونانی غلیظ تر و خامه&ZWNJ;ای تر از ماست&ZWNJ;های معمول بوده و پروتئین بیشتری نیز دارد. همچنین غنی از کلسیم بوده و حاوی پروبیوتیک&ZWNJ;هایی است که به حفظ سلامت روده و سیستم ایمنی کمک می&ZWNJ;کند. می&ZWNJ;توان ماست&ZWNJ;های یونانی کم چرب و سرشار از پروتئین&ZWNJ;های دیگر را با مواد مغذی دیگر که در این مقاله عنوان شد مانند انواع توت&ZWNJ;ها یا کره&ZWNJ;های مغزها مخلوط و به عنوان صبحانه صرف کرد.

۸) چای: چای سیاه، سبز و سفید همگی حاوی آنتی اکسیدان&ZWNJ;ها هستند، اما چای سبز احتمالاً مفیدترین نوع چای است. بر اساس یک مطالعه چای سبز می&ZWNJ;تواند به چربی سوزی کمک کرده و باعث کاهش وزن شود. این چای&ZWNJ;ها حاوی کافئین هستند اما کافئین آنها به اندازه قهوه نیست.

۹) پنیر کوتاژ: پنیر کوتاژ یکی دیگر از نیروگاه&ZWNJ;های پروتئینی است. یک مطالعه نشان داد که این نوع پنیر می&ZWNJ;تواند گرسنگی را به همان اندازه تخم مرغ رفع کند. پنیر کوتاژ همچنین حاوی ویتامین B، ویتامین A و کلسیم است. می&ZWNJ;توان این پنیر را به تنهایی صرف کرد یا آن را با انواع دیگر مواد غذایی خوش طعم مانند لفل، پیازچه یا میوه&ZWNJ;ها و آجیل&ZWNJ;ها ترکیب کرد.

۱۰) موز: موز نیز یک افزودنی سریع و مناسب برای صبحانه&ZWNJ;های مغذی است و می&ZWNJ;تواند به عنوان میان وعده&ZWNJ;ای خوب بین صبحانه و نهار گرسنگی را برطرف کند. موز حاوی نشاسته پایدار است که بدن آن را هضم نمی&ZWNJ;کند و بدون تغییر از بدن عبور می&ZWNJ;کند و همین امر به سلامت گوارش کمک می&ZWNJ;کند. موزهای نارس در مقایسه با موزهای رسیده نشاسته پایدار و قندهای طبیعی بیشتری دارند. موز همچنین منبع خوبی از پتاسیم است که به فشار خون سالم در افراد کمک می&ZWNJ;کند. می&ZWNJ;توان موز را با کره&ZWNJ;های مغزها یا همراه با بلغور جوی دوسر یا غلات صرف کرد.

به طور کلی توجه داشته باشید که برای صبحانه غذاهایی که حاوی مقدار زیادی مواد مغذی هستند انتخاب کنید تا به کاهش گرسنگی در طول روز و آغاز سوخت و ساز بدن کمک کند.