

صبحانه در دوران کووید



دو سالی می‌شود درگیر سبک تازه‌ای از زندگی شده‌ایم؛ بحران کووید 19 خیلی از روتین‌های زندگی را تغییر داده، سلامتی اهمیت ویژه‌تری پیدا کرده و در رفتار شخصی و اجتماعی ما بروز پیدا کرده. صحبت درباره روتین جدید (New Normal) است.

دو سالی می‌شود درگیر سبک تازه‌ای از زندگی شده‌ایم؛ بحران کووید 19 خیلی از روتین‌های زندگی را تغییر داده، سلامتی اهمیت ویژه‌تری پیدا کرده و در رفتار شخصی و اجتماعی ما بروز پیدا کرده. صحبت درباره روتین جدید (New Normal) است.

به گزارش ایسنا، بنابر اعلام دیجی کالا، بروز پیک‌های پی‌درپی کرونا، وقت‌گذراندن با حباب اجتماعی مخصوصی از خانواده و اطرافیان، کار کردن در محیط ایزوله، درس خواندن از خانه، از دست دادن عزیزان، همه و همه از جمله مواردی است که به اضطراب مان دامن زده و تغذیه و سیستم ایمنی بدن را برهم می‌زند.

یک قدم جلوتر از کووید 19

اگر تا پیش از این اهل صبحانه خوردن نبودید، بهتر است بدانید برنامه ریزی منظم برای وعده‌های اصلی و رساندن مواد مغذی و ویتامین‌ها به صورت مرتب، موضوعی حیاتی برای سلامتی شماست. کم شدن مواد ویتامینه در برابر همه عوامل خارجی استرس‌زا، به تنهایی می‌تواند سلامتی مان را به خطر بیندازد و این موضوع دیگر شوخی بردار نیست.

اگر اهل صبحانه باشید هم مهم است بدانید که قندهای افزوده و غیرطبیعی در مرباها و شیرینی‌جات و خوراکی‌های شکلاتی، سطح قند خون بدن را برهم زده و اضطراب و بدخلقی صبحگاهی شما را بیشتر می‌کند. پس مهم است با دقت بیشتری خوراکی‌های صبحانه تان را انتخاب کنید.

در روتین جدید، مصرف میوه‌های تازه و غنی از ویتامین و مواد معدنی به صورت منظم و روزانه برای تامین ویتامین C وارد برنامه غذایی خیلی از ما شده. انتخاب خوراکی‌های طبیعی و بدون مواد نگهدارنده، از یک موضوع «لوکس» تبدیل به یک «انتخاب جدی» شده است.

حالا به نقطه‌ای می‌رسیم که این سوال برایمان پررنگ می‌شود: در میان مشغله‌های روزانه چطور می‌توان صبحانه کامل را در برنامه روزانه گنجاند؟ صبحانه‌ای که زمانش را داشته باشیم؛ قند غیرطبیعی نداشته باشد و ویتامین‌های بدن را تامین کند؟

جواب را می‌توان به سادگی در رفتارهای خرید مردم پیدا کرد. در ماه‌های اخیر یک نوشیدنی طبیعی محبوبیت بالایی را به دست آورده و تبدیل به نمادی از صبحانه سالم شده؛ «آبمیوه‌های صبحانه سان استار» همان اتفاقی است که در کنار یک اسنک ساده، یک صبحانه کامل را برایمان به ارمغان آورده است.

ترکیب‌های منحصر به فردی چون گریپ فروت، انار و پرتقال و یا سیب و لیمو و عسل املاح و ویتامین‌های موردنیاز بدن را در یک فرم مدرن و خوشمزه به شما ارائه می‌کند. همچنین بسته بندی متفاوت این محصولات باعث شده است تا سان استار محصولی طبیعی، با بالاترین کیفیت و بدون هیچ گونه مواد نگهدارنده را به بازار عرضه کند.

بله؛ در روتین جدید (New Normal) انتخاب‌های ما، اهمیت ویژه‌تری پیدا کرده‌اند چون پای سلامت در میان آمده و نمی‌توان به جزئیات بی‌توجه بود. در چنین شرایطی «آبمیوه صبحانه سان استار» به ما کمک می‌کند تا به حفظ سلامتی مان کمک کنیم؛ تا در روتین جدید، یک قدم جلوتر از همیشه باشیم.