

پنج مزیت خوردن صبحانه سالم

با خوردن یک صبحانه سالم، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و بدن به جای انباشت و ذخیره کالری اضافی در خود به سوزاندن آن‌ها می‌پردازد.



با خوردن یک صبحانه سالم، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و بدن به جای انباشت و ذخیره کالری اضافی در خود به سوزاندن آن‌ها می‌پردازد.

بدون شک صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز است و اگر آن را از برنامه غذایی خود حذف کنید، فاکتورهای مهمی را در حفظ سلامت خود از دست خواهید داد.

اگر از همین حالا تصمیم گرفته‌اید که به طور منظم صبحانه بخورید به خاطر بسپارید که انتخاب مواد غذایی سالم و مغذی نیز حیاتی است.

پنج مزیت خوردن صبحانه سالم عبارتند از:

1- سوخت و ساز بدن افزایش می‌دهد - با خوردن یک صبحانه سالم، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و بدن به جای انباشت و ذخیره کالری اضافی در خود به سوزاندن آن‌ها می‌پردازد.

2- جذب مواد غذایی را در بدن افزایش می‌دهد - افرادی که صبحانه سالم می‌خورند جذب چربی در بدنشان کمتر و جذب فیبر بیشتر صورت می‌گیرد و علاوه بر آن دارای جذب بالایی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی به خصوص کلسیم، آهن و منیزیم خواهند بود.

3- خوردن غذاهای ناسالم را به حداقل می‌رساند - خوردن صبحانه سالم، گرسنگی را بهتر کنترل کرده و به این ترتیب کالری کم‌تری از غذاهای ناسالم جذب بدن خواهد شد.

4- میزان تمرکز و قدرت حافظه را افزایش می‌دهد - افرادی که صبحانه سالم می‌خورند نسبت به آن‌هایی که صبحانه نمی‌خورند از تمرکز، کارایی و خلق و خوی بهتری برخوردار هستند.

5- باعث تناسب و تعادل در وزن می‌شود - خوردن یک صبحانه سالم کمک خوبی جهت حفظ تعادل وزن خواهد بود.