

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ است

صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می‌شود، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی در طی روز خواهد شد...



صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می‌شود، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی در طی روز خواهد شد. دکتر سمانه کامل متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در طول روز کمک نماید. به گفته وی، تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف مقادیر کالری مشخص در ابتدای روز (یعنی در صبحانه) اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعاتی بعدی خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در طی روز می‌شود. دکتر کاملی تأکید کرد: خوردن صبحانه مناسب احتمال به کارگیری عادت‌های نادرست غذایی را در وعده‌های دیگر کاهش دهد. وی یاد آور شد: صبحانه را کامل صرف کنید و از شیر و سایر مواد لبنی، عسل، سبزیجات، تخم مرغ و نان‌های سبوس دار استفاده کنید.