

مضرات نخوردن صبحانه

شاید این نظر درست باشد که ناآگاهی، عادات فردی و خانوادگی، زندگی ماشینی، شغل‌های خاص و کمبود وقت بخصوص در شهرهای بزرگ معمولا به حذف صبحانه می‌انجامد.



جام جم آنلاین: شاید این نظر درست باشد که ناآگاهی، عادات فردی و خانوادگی، زندگی ماشینی، شغل‌های خاص و کمبود وقت بخصوص در شهرهای بزرگ معمولا به حذف صبحانه می‌انجامد.

اما باور کنید حتی پرندگان ناآگاه و بی‌سواد هم صبحشان را با جستجوی صبحانه شروع می‌کنند! عادت به خوردن صبحانه ندارید؟ شاید آگاهی‌های پی‌آمده نظرتان را عوض کند:

خوب است بدانید بسیاری از افراد همچنان سرحال در سنین بالا و دارای طول عمر بیشتر، کسانی‌اند که خوردن صبحانه را فراموش نکرده‌اند. کسانی که از صبحانه رویگرداندند بیشتر از دیگران با افت فشار خون در ساعات اولیه روز مواجه می‌شوند.

قند خون آنها پایین‌تر است و در صورت بروز حادثه‌ای حتی کوچک مثل ضرب‌دیدگی، گرم‌زدگی ساده و... به حالت غش و بیهوشی می‌افتند و گاه کارشان به بیمارستان و سرم می‌کشد.

دریافت تحلیلی و آموختنی مغز در دانش‌آموزان، کارمندان و شاغلان در فعالیت‌های فکری که صبحانه می‌خورند بهتر، سریع‌تر و بیشتر است.

واکنش رانندگان، کارگران صنعتی و... آنها که باید دقت بیشتری داشته باشند و صبحانه نمی‌خورند، دیرتر، بدتر و حادثه‌سازتر است.

ضریب هوشی کودکانی که خود یا والدینشان به خوردن صبحانه رغبتی ندارند، کمتر است و در سنین بزرگسالی، زودتر و بیشتر به ضعف جسمانی دچار می‌شوند. اگر میلی به خوردن غذا پس از بیداری ندارید، با مایعات گرم مثل چای شروع کنید. اگر فرصت دم‌کردن چای ندارید، میوه بخورید.

از خوردن به مقدار کم و افزودن به آن طی روزهای بعدی شروع کنید. نخوردن صبحانه به بهانه بی‌اشتهایی باعث اضافه‌وزن می‌شود. احساس گرسنگی در وعده بعدی شدیدتر شده، افراد حجمی بیش از اندازه واقعا مورد نیاز بدن را وارد معده و تبدیل به چربی می‌کنند.

بیسکویت، شیرینی یا شکلات در وعده صبح چون خوراکی کم‌حجم و پرکالری است، احساس گرسنگی را همچنان در مغزتان فعال نگاه می‌دارد، اما حتی اگر دوست دارید معده خود را با این خوردنی‌ها پر کنید، بدون خوردن صبحانه از خانه خارج نشوید.

اگر عادت به خوردن صبحانه دارید، اما به جای پنج وعده، سه وعده غذایی را دنبال می‌کنید، به جای نهار و شام مفصل، صبحانه مفصل بخورید تا آنچه خورده‌اید از همان ساعات اولیه به انرژی تبدیل شود، نه به ذخیره چربی. در این صورت شب‌ها هم خواب بهتری خواهید داشت.