

حمله قلبی با نخوردن صبحانه

تازه ترین پژوهش‌های محققان دانشگاه ناتینگهام انگلستان حاکی از آن است که نخوردن صبحانه باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شود و احتمال بروز حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.



سلامت نیوز: تازه ترین پژوهش‌های محققان دانشگاه ناتینگهام انگلستان حاکی از آن است که نخوردن صبحانه باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شود و احتمال بروز حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

با وجود اطلاع‌رسانی گسترده درباره اهمیت خوردن صبحانه باز هم بسیاری از افراد به بهانه‌های مختلف از خوردن صبحانه خودداری می‌کنند و این در حالی است که صبحانه وعده غذایی اصلی در روز به حساب می‌آید. تازه‌ترین پژوهش‌های محققان دانشگاه ناتینگهام انگلستان حاکی از آن است که نخوردن صبحانه باعث افزایش کلسترول بد خون می‌شود و احتمال بروز حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

از طرفی مصرف صبحانه سالم بهترین راه پیشگیری از چاقی مفرط است، چرا که هم اشتها را کنترل می‌کند و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد و هم باعث سرعت بخشیدن به سوخت‌وساز و افزایش سوخت چربی در بدن می‌شود. از طرفی این پژوهشگران بر این باورند با صرف این وعده علائم شایع استرس کاهش و توانایی یادگیری، عملکرد شناختی، تصمیم‌گیری، حافظه و میزان تمرکز افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. البته یادتان باشد نباید دیرتر از ساعت ۱۰ صبحانه بخورید و این وعده غذایی باید ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری مورد نیاز روزانه شما را تشکیل دهد.

منبع: همشهری تندرستی