

صبحانه را با هم بخورید

بسیاری از آداب و عادات زندگی در خانواده شکل می‌گیرد. بسیاری از آداب و عادت شکل گرفته در خانواده تعیین‌کننده میزان سلامت و شادابی یا بیماری و افسردگی افراد است.



سلامت نیوز: بسیاری از آداب و عادات زندگی در خانواده شکل می‌گیرد. بسیاری از آداب و عادت شکل گرفته در خانواده تعیین‌کننده میزان سلامت و شادابی یا بیماری و افسردگی افراد است. بسیاری از شاخصه‌های سلامت یا نشانه‌های بیماری زودگذرند و بسیاری دیرپا و مزمن. عادت به خوردن صبحانه یکی از معیارهای حفظ سلامت به شمار می‌رود که اگرچه از مزایای گوناگون آن همواره سخن گفته شده، اما در گیرودار ماشینی‌شدن زندگی‌های جدید و عجول شدن مردم کم‌کم دارد از زندگی برخی افراد و خانواده‌ها رخت برمی‌بندد و سلامت روانی و جسمی آنها را به خطر می‌اندازد.

صبحانه و انرژی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ صبحانه اولین وعده غذایی بشر و منبع انرژی اولیه برای آغاز به کار روزانه است. برای بهره‌گیری از خودرو ابتدا باید در باک آن مقدار لازمی سوخت ریخت. برای استفاده از وسیله‌ای برقی ابتدا باید آن را به منبع تغذیه‌ای الکتریکی متصل کرد، برای به کار انداختن اغلب ابزار باید به آنها نیرو و انرژی وارد کرد. خودرویی که با باک خالی استارت می‌خورد چه استهلاک بیهوده‌ای را نصیب دستگاه استارت، باتری و... می‌کند؟ وسیله‌ای برقی که منبع الکتریسته آن دستخوش نوسان و کاستی است چه لطمه‌ای به کل وسیله می‌زند؟ ابزاری که برای استفاده از آن مقدار لازمی نیرو وارد نیامده باشد عملاً چه کاربرد و فایده‌ای خواهد داشت؟ انسان نیز در این مثال‌ها اشتراکاتی دارد. آیا میزان هوش و یادگیری دو دانش‌آموزی که یکی صبحانه می‌خورد و دیگری نه، متفاوت نیست؟ شادابی و میزان کار مفید کارگر، کارمند یا شاغلی که ابتدای روز مواد مغذی برای انجام کار و تبدیل آن به انرژی تامین کرده یکی خواهد بود؟

صبحانه و سلامت

در برخی خانواده‌ها یا همگی صبحانه می‌خورند یا همگی از آن رویگردانند، اما در برخی خانواده‌ها نیز برخی افراد نصیحت‌کنندگان بی‌عمل و اصلاحگران خرابکارند! والدینی که به کودکان خود می‌گویند صبحانه بخور، اما خود به انواع بهانه‌ها از شروع روزشان با کسب انرژی لازم رویگردانند ندانسته اولین رفتارهای نادرست را در ذهن فرزندانشان شکل می‌دهند. دوگانگی رفتار، دورویی، تبعیض و تفاوت قائل شدن بین افراد و... از جمله این رفتار است.

آزمایش‌های بسیار، سلامت روانی و جسمی حاصل از کسب انرژی در ساعات اولیه روز را آنقدر بدیهی کرده که دیگر نیازی به ارائه آمار و ارقام در این باره نیست. خستگی و کاهش کارایی مزمن، حواس‌پرتی، نقص در میزان قندخون و افزایش احتمال غش، سردرد و سرگیجه، تخریب نظم بدن و متابولیسم، بهم ریختگی توازن انسولین و گلوکز بدن، کاهش هوش و قدرت درک و یادگیری، افزایش ضربان قلب و احتمال بیشتر وقوع سکته قلبی، ابتلا به یبوست و شیوع سرطان‌های روده و کولون، افزایش وزن و... از جمله عوارضی است که در افراد گریزان از صرف وعده اولیه غذا در ساعات ابتدایی روز بسیار دیده می‌شود.

نباید گمان کرد مضرات حذف صبحانه فقط نمود جسمی دارد. شاید اگر خانواده‌ها بدانند برخی از اثرات ناشی از عصبانیت، پرخاشگری‌ها، رفتارهای ناهنجار روانی و... ریشه در عادات خوردن دارد، نگاهشان به لزوم خوردن صبحانه متعادل‌تر و شادابی و سلامت روحیه در ارکان خانه‌شان گسترده‌تر شود.

صبحانه و وزن

در نگاه عموم پزشکان، چاقی، مادر بیماری‌ها نام گرفته است؛ خوردن صبحانه باعث تناسب و تعادل وزن می‌شود. وقتی در ساعات اولیه روز انرژی مورد نیاز فراهم شود، در ساعات باقیمانده این انرژی طی فعالیت روزانه تبدیل به کار شده و می‌سوزد، اما در کسانی که

به بهانه‌هایی چون بی‌میلی و بی‌اشتهایی، نداشتن وقت و... صبحانه نمی‌خورند، بدن مجبور است شرایط جلوگیری از بحران را برای ادامه حیات فرد پیش گیرد. ذهن علائم و سیگنال‌های گرسنگی را با فشار و شدت بیشتری ارسال می‌کند و شخص برای کاهش فشار به غذاهای ناسالم و ناخنک زدن یا ریزخواری روی می‌آورد. در وعده غذایی بعدی نیز گرسنگی بیش از حد سبب می‌شود حجم زیادتری از کالری واقعا لازم را وارد بدن کند. از آنجا که بدن دست صاحب خود را در تکرار رویگردانی از خوردن صبحانه یا به عبارت دیگر سوختگیری قبل از راه افتادن را خوانده، بخش اعظم این حجم زیاد کالری به جای جذب مواد مغذی و ورود به سیستم سوخت‌وساز، به چربی انباشته تبدیل می‌شود تا هنگام بحران مورد استفاده قرار گیرد. اشکال این انباشت در آن است که مقدار ذخیره چربی به اندازه صرف در هنگام نیاز یا بحران نیست و به همین دلیل وزن شخص مدام افزایش می‌یابد.

صبحانه و تحقیقات

گروهی از پژوهندگان دانشکده علوم پزشکی در دانشگاه شهید بهشتی، با قرار دادن 279 مرد و 283 زن در دو گروه «صبحانه» و «بدون صبحانه» به یافته‌های آماری جالبی در نمایه توده بدن و اندازه دور کمر آنها رسیدند. بروز چاقی در افرادی که صبحانه نمی‌خورند 2/5 برابر بیشتر بود. بر اساس تحقیقی در استرالیا مشخص شده عملکرد مغز کسانی که در خوردن صبحانه غفلت می‌کنند در تصمیم‌گیری، واکنش، تمرکز، تفکر و تحلیل بشدت تقلیل می‌یابد.

محققان مؤسسه پژوهشی سلامت کودکان تله‌تون با بررسی صبحانه 800 دانش‌آموز دختر و پسر 14 ساله متوجه شدند افزودن یک موز به غلات، یا یک برش میوه، یک لیوان شیر و... ایجاد تنوع در صبحانه که در گزارش تحقیق از آن با عنوان صبحانه ترکیبی یاد شده، علاوه بر تأمین بخشی دیگر از نیاز بدن به ویتامین‌ها و مواد مغذی، می‌تواند تا اندازه بسیاری از بروز اختلالات روانی چون افسردگی، اضطراب و حتی سرکشی در نوجوانان جلوگیری کند.

شاید جالب باشد بدانید دانشمندان بریتانیایی با نمایش تصاویر غذاهای پرکالری به 21 فرد دارای وزن معمولی و اسکن همزمان مغز آنها به چه نتیجه‌ای دست یافتند. یک روز به این افراد پیش از اسکن مغزی صبحانه‌ای داده نشد. آزمایش نشان داد تمایل این افراد به خوردن غذاهای چرب و پرکالری، بیشتر شده بود.

تنوع صبحانه

یکی از دلایل بی‌میلی به خوردن صبحانه بخصوص در کودکان، تکرار و یکنواختی مواد تشکیل‌دهنده صبحانه یا اجبار از سوی والدین است در حالی‌که خود آنها همراه کودکان صبحانه نمی‌خورند. کسی که فرضا هر روز تکه‌ای نان را با مقداری پنیر و اندکی چای می‌خورد، یا احتمالا بیشترین تنوع در آن تغییر جای پنیر با کره یا مرباست، واضح است که اندک مدتی بعد صبحانه را تکراری بداند و میل و رغبت خود را به آن از دست بدهد. ایجاد تنوع در صبحانه، بخصوص برای ترغیب کودکان یا افرادی که به طور معمول از آن رویگرداند اثرات بسیار دارد. می‌توان صبحانه را با تهیه و افزودن گردو و کشمش، فرنی، نیمرو و... رنگ و لعاب دیگر داد.