

صبحانه ات را قورت بده!

بسیاری از عادت‌هایی که تا همیشه با ما می‌مانند یادگاری از دوران کودکی و نوجوانی ما هستند...



بسیاری از عادت‌هایی که تا همیشه با ما می‌مانند یادگاری از دوران کودکی و نوجوانی ما هستند. یکی از مهم‌ترین این عادت‌ها، خوردن صبحانه است. صبحانه اصلی‌ترین وعده غذایی روز محسوب می‌شود. اهمیت خوردن صبحانه وقتی بیشتر معلوم می‌شود که بدانیم بعد از شستن دست و صورت، حداقل هفت، هشت ساعت فعالیت زیاد فکری و جسمی خواهیم داشت.

همچنین چون مغز در طول شب، ذخیره غذایی‌اش را مصرف کرده، برای شروع فعالیت روزانه، به مواد فندی و پروتئین نیاز دارد. خوردن یک صبحانه کامل و البته سالم، نیازهای بدن ما را در طول روز بهتر برآورده می‌کند. کسانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می‌خورند، کمتر در طول روز دچار دل‌درد می‌شوند، مواد معدنی و ویتامین‌ها را بهتر جذب می‌کنند و کمتر به سراغ مواد غذایی بی‌ارزش می‌روند. مطالعات دانشمندان هم نشان می‌دهد تغذیه صحیح مخصوصاً خوردن صبحانه، در قدرت یادگیری بسیار مؤثر است.

صبحانه کامل، صبحانه‌ای است که انرژی لازم برای شروع فعالیت‌های روزانه را برای ما فراهم کند. اگر تأکید بر خوردن صبحانه است، منظور خوردن صبحانه «سالم» است؛ صبحانه‌ای که در آن به اندازه کافی از غلات و لبنیات استفاده شود. اگر تغذیه ما در دوران نوجوانی- که دوران اوج رشد جسمی است- صحیح نباشد، به دلیل نرسیدن بعضی مواد به بدن دچار سوءتغذیه خواهیم شد و بدن ما نیز نخواهد توانست آن‌طور که باید و شاید به رشد خودش ادامه دهد. برای همین ممکن است به انواع و اقسام بیماری‌ها مبتلا شویم؛ بیماری‌هایی که برای درمان یا جلوگیری از پیشرفتشان شاید لازم باشد تا آخر عمر دارو مصرف کنیم!

اینها همه در حالی است که می‌توانیم در همین سنین نوجوانی از بروز خیلی از آن مشکلات جلوگیری کنیم؛ فقط لازم است در خوردنمان کمی دقت کنیم و به جای استفاده از خوردنی‌هایی که ارزش غذایی چندانی ندارند، از خوردنی‌های سالم و

مغذی استفاده کنیم.

مریم قنواتی
همشهری آنلاین