



## فواید صبحانه خوردن در دختران و پسران متفاوت است

پژوهشگران می گویند: هرچند نخوردن صبحانه میزان دقت نوجوانان و جوانان را در سر کلاس درس کاهش می دهد، اما از دست دادن این وعده مهم غذایی آثار متفاوتی در دختران و پسران نوجوان ایجاد می کند...

پژوهشگران می گویند: هرچند نخوردن صبحانه میزان دقت نوجوانان و جوانان را در سر کلاس درس کاهش می دهد، اما از دست دادن این وعده مهم غذایی آثار متفاوتی در دختران و پسران نوجوان ایجاد می کند. دکتر کاترینا ویندنهورن مولر از دانشگاه یولم و همکارانش دریافتند: پسران هنگامی که وعده غذایی صبحانه را از دست می دهند در وضعیت روحی بدتری قرار می گیرند و تاثیر منفی بر حافظه دیداری فضایی آنها می گذارد. اما در مورد دختران این گونه نیست.

هرچند والدین و آموزگاران خوردن صبحانه را برای موفقیت تحصیلی ضروری می دانند، اما بررسی بیش از 50 سال تحقیقات در این زمینه نشان داد شواهد در تایید فواید خوردن صبحانه نامشخص است.

محققان برای بررسی تاثیر خوردن صبحانه بر یادگیری در محیط طبیعی دانش آموزان، 104 دانش آموز 13 تا 20 ساله مدرسه شبانه روزی را بررسی کردند. نیمی از آنها در اولین روز تحقیق صبحانه استاندارد صرف کردند و نیم دیگر صبحانه نخوردند. بعد از آن از هر دو گروه چندین آزمون عملکرد ادراکی گرفته شد.

آنها همچنین پرسشنامه ای که وضعیت روحی آنها را می سنجد پر کردند. یک هفته بعد گروه اول از صبحانه خوردن منع شدند و گروه دوم صبحانه خوردند و آزمونها تکرار شد.

این مطالعه نشان داد: خوردن صبحانه هیچ تاثیری در توانایی توجه دانش آموزان نداشت، اما همه دانش آموزان بعد از خوردن صبحانه احساس هشیاری بیشتری می کردند. پسران وضعیت روحی بهتری بعد از خوردن صبحانه پیدا کردند. آنها همچنین در آزمونهای حافظه دیداری فضایی عملکرد بهتری داشتند.

خوردن صبحانه به طرق گوناگون مفید است. صبحانه انرژی و ریزمغذی های مورد نیاز برای تولید مواد شیمیایی پیام رسان مغزی موسوم به مواد پیام رسان عصبی را تولید می کند. پروتئین، کربوهیدرات و ترکیب چربی صبحانه نیز تاثیر مثبت بر روحیه فرد می گذارد.

اگر صبحانه در کنار سایر دانش آموزان یا اعضای خانواده صرف شود، این تعامل اجتماعی هشیاری را بالا می برد. هشیاری نیز برای انجام موفقیت آمیز وظایف ادراکی ضروری است.

محققان خواستار انجام تحقیقات بیشتر تفاوت های جنسیتی در این زمینه شدند. مشروح این یافته ها در شماره ماه اوت مجله "Pediatrics" منتشر شده است.

سلامت نیوز