

12 پیشنهاد خوب برای داشتن یک صبحانه مقوی

می دانید چرا متخصصان تغذیه روی خوردن صبحانه تاکید می کنند؟ از مهم ترین دلایل این تاکید، مطالعاتی است که نشان می دهد صبحانه موجب تمرکز ذهنی بیشتر و ایجاد تفکری خلاق در فرد می شود.



سلامت نیوز: می دانید چرا متخصصان تغذیه روی خوردن صبحانه تاکید می کنند؟ از مهم ترین دلایل این تاکید، مطالعاتی است که نشان می دهد صبحانه موجب تمرکز ذهنی بیشتر و ایجاد تفکری خلاق در فرد می شود.

به علاوه، از آنجا که سوخت مغز فقط از گلوکز (قند) است، برای بهبود عملکرد مغز و جلوگیری از افت قند خون، به خصوص در صبح، خوردن صبحانه یک عادت کارآمد محسوب می شود و در نهایت این که دیده شده دانش آموزانی که هر روز صبحانه می خورند، به موقع سرکلاس حاضر شده و منظم ترند.

اما اگر بخواهیم این عادت را برای همیشه عملی کنیم، چه مواد غذایی می توانند سفره ما را رنگین تر کنند؟

1 - انواع نان

البته از نوع سبوس دار مثل نان سنگک و نان های تیره فانتزی. این ماده غذایی جزو اصلی صبحانه است که با تأمین کربوهیدرات روزانه، تا حدودی انرژی مورد نیازتان را تأمین خواهد کرد، البته نباید بیشتر از 5 برش (هر برش به اندازه یک کف دست بدون محاسبه انگشتان) مصرف شود.

2- شیر (یک لیوان)

یکی از مهمترین نوشیدنیهای مغذی (منبع کلسیم) برای صبحانه، شیر است که پیشنهاد می کنیم نوع کم چرب آن را میل کنید.

3 - عسل

این ماده غذایی در گروه قندها جای می گیرد، اما اگر از نوع مرغوب اش باشد به غیر از انرژی، ارزش تغذیه ای دیگری نیز دارد، پس می توان آن را بر مربا ارجحیت داد. فقط فراموش نکنید که هر یک قاشق مرباخوری عسل به اندازه دو حبه قند کالری دارد و نباید در خوردن اش زیاده روی کرد.

4 - پنیر (کم چرب)

یکی از اجزای پر پروتئین صبحانه، پنیر است که البته نوع کم نمک و کم چرب آن به شما توصیه می شود. شما می توانید قبل از مصرف، آن را با ماده غذایی دیگری مانند کنگد، گردو و حتی سبزیجات معطر طعم دار کنید.

5 - گردو (دو عدد)

یکی از اجزای چرب صبحانه گردو است. این مغز که سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 است، خوردن اش حتی برای افرادی که کلسترول بالایی دارند نیز نجات بخش است، پس حداقل دو عدد گردو را در صبحانه بخورید.

یادتان باشد که در پنیر ماده ای به نام تیرامین وجود دارد که اگر در مغز جمع شود، باعث کند ذهنی می شود. البته این ماده توسط یک نوع آنزیم موجود در بدن انسان می تواند تجزیه شود، ولی این آنزیم تا حد مشخصی فعال است. برای فعالیت بیشتر این آنزیم

باید میزان مس را در بدن زیاد کرد و این کار با خوردن گردو که حاوی مقداری مس است، انجام می شود. به همین دلیل در متون دینی، خوردن گردو به همراه پنیر توصیه شده است.

6 - مربا

مربا مملو از قند ساده است که هر قاشق مرباخوری اش یک واحد قند محاسبه می شود. در کل، بهتر است که قندهای ساده را برای صبحانه انتخاب نکنید، زیرا به دنبال افزایش قند خون، افت آن و بروز گرسنگی حتمی خواهد بود.

7 - کره

یکی دیگر از اجزای پر کالری صبحانه کره است که اسیدهای چرب موجود در آن از نوع اشباع هستند. از آنجا که کره می تواند کلسترول خون را افزایش دهد، افرادی که محدودیت مصرف چربی دارند، بهتر است از این ماده غذایی صرف نظر کنند.

8 - خامه

خامه نیز مانند کره، دارای کالری زیاد و چربی اشباع است. لذا افراد دارای چربی و کلسترول خون بالا بهتر است آن را نخورند.

9 - تخم مرغ (یک عدد)

یکی دیگر از مواد پروتئینی صبحانه تخم مرغ است که آن را به صورت آب پز، عسلی، نیمرو و املت میل می کنند. نوع آب پز آن برای کسانی که محدودیت دریافت انرژی دارند، توصیه می شود. بهتر است از نوع عسلی آن صرف نظر شود، زیرا امکان آلودگی به میکروب سالمونلا در آن بالاست. نوع نیمروی آن به دلیل سرخ شدن در روغن برای افرادی که کمبود وزن دارند، بهتر است و املت نیز به دلیل مخلوط شدن با سبزیجات گزینه دیگری برای کم وزن ها به حساب می آید.

10 - عدسی (کم نمک)

این منبع پروتئین گیاهی یکی از غذاهای تنظیم کننده قند خون در صبحانه به حساب می آید که برخی آن را با سیب زمینی و کره و برخی خالی میل می کنند. یادتان باشد که یک کاسه عدسی جایگزین مناسبی برای پنیر و یا تخم مرغ است.

11- میوه و سبزی

مصرف میوه های تازه مثل سیب و پرتقال به دلیل داشتن فیبر و ویتامین C برای صبحانه مناسب هستند. مصرف آب پرتقال به همراه تخم مرغ و یا عدسی باعث افزایش جذب آهن موجود در آنها می شود. گوجه فرنگی و چند برش هویج پخته نیز تأمین کننده بتاکاروتن و افزایش دهنده جذب املاحی مثل آهن هستند.

12 - کره بادام زمینی

یکی دیگر از مواد پروتئین دار اما چرب صبحانه، کره بادام زمینی است که نمی توان در خوردن اش زیاده روی کرد. فراموش نکنید که یک قاشق غذاخوری آن معادل یک واحد چربی است و 45 کیلوکالری انرژی دارد.

نکته طلایی :

باید یک پنجم انرژی دریافتی روزانه از طریق خوردن صبحانه تامین شود؛ مثلاً اگر یک خانم بزرگسال به 1800 کیلوکالری انرژی نیازمند است، باید 350 کیلوکالری و آقایی که به 2500 کیلوکالری انرژی نیازمند است، باید 650 کیلوکالری از انرژی دریافتی اش، از طریق صبحانه تامین گردد.

در ضمن، بهتر است صبحانه تان از چند گروه غذایی مختلف تشکیل شود، نه فقط یک نوع گروه غذایی.

یادتان نرود که شیر، پنیر، تخم مرغ، عدسی و حتی آجیل از منابع پروتئینی هستند و نان و غلات، میوه و سبزیجات، عسل و مربا از منابع تامین کننده کربوهیدرات های پیچیده و ساده اند. البته باید قندهای ساده و چربی ها (مثل مربا و کره و خامه) در حد کم مصرف شوند و از مصرف سوسیس و کالباس صرف نظر کرد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: 12 پیشنهاد خوب برای داشتن یک صبحانه مقوی:::