

## بدترین صبحانه‌ها را بشناسید

خیلی از ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم یا اصلاً لب به صبحانه نمی‌زنیم یا این‌که اصلاً متوجه نمی‌شویم چه می‌خوریم.



خیلی از ما صبح که از خواب بیدار می‌شویم یا اصلاً لب به صبحانه نمی‌زنیم یا این‌که اصلاً متوجه نمی‌شویم چه می‌خوریم.

اما باید بدانید که صبحانه بعد از يك شب نخوردن از اهمیت بالایی برخوردار است و برای شروع يك روز خوب و موفق حتماً باید صبحانه بخورید آن هم نه هر چیزی. توجه داشته باشید هر چیزی که برای صبحانه میل می‌کنید به طور مستقیم روی خلق و خوییتان تأثیر می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، از این گذشته خوردن يك صبحانه سالم و مغذی شما را از گزند بیماری‌های مختلفی مانند دیابت و سرطان حفظ می‌کند. در این بین، بعضی‌ها صبحانه می‌خورند اما از مواد غذایی ناسالم استفاده می‌کنند. متأسفانه این مواد غذایی ناسالم صبحانه سالمی محسوب نمی‌شوند و مصرف آنها نه تنها خیری به بدن نمی‌رساند بلکه احتمال آسیب را نیز بالا می‌برد. برای آشنایی با این صبحانه‌های ناسالم با ما همراه باشید.

### سوسیس و کالباس

اگر شما هم جزو افرادی هستید که صبح‌ها برای خودتان سوسیس آماده و یا ساندویچ کالباس میل می‌کنید و تصور می‌کنید چه صبحانه مفصل و کاملی خورده‌اید سخت در اشتباهید. گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و کالباس و غیره حاوی نیترات هستند که خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را بالا می‌برند. به عقیده متخصصان تغذیه برای سالم بودن و پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها باید از مصرف نیترات خودداری کنید. اگر عاشق سوسیس و کالباس هستید این حرف ما همیشه یادتان باشد:

مصرف منظم این مواد غذایی به سلامت شما رحم نمی‌کند. از همین الآن به فکر يك جایگزین سالم برای این مواد غذایی باشید.

### غلات شیرین

غلات صبحانه مفیدند اما برخی از این غلات حاوی میزان بسیار زیادی هیدرات‌های کربن و قند هستند. زمانی که شما از این غلات صبحانه مصرف می‌کنید میزان گلیسمی خونتان بالا می‌رود و تا زمانی که به حالت نرمال برگردد شما را خسته می‌کند. برای این‌که يك روز مفرح و پر از انرژی را شروع کنید بهتر است از مصرف غلات خیلی شیرین خودداری کنید. بهتر است از غلاتی استفاده کنید که حاوی پروتئین و فیبرهای بیشتری هستند. همچنین می‌توانید به غلاتتان گردو یا تخم کتان آسیاب شده اضافه کنید تا فیبر و پروتئین بیشتری دریافت کنید.

### شیرینی، پیراشکی، دونات

این شیرینی‌ها نه تنها از آرد سفید تصفیه شده (بدون سبوس) تهیه می‌شوند بلکه سرشار از قند نیز هستند. باید بدانید که قند بدترین منبع انرژی برای شروع يك روز خوب است. به خاطر این‌که به سرعت میزان گلیسمی (قند) خون را بالا می‌برد. برای همین هم خیلی زود گرسنه‌تان می‌شود و احتمال این را که کم‌کم دچار فشار خون بالا، چاقی مفرط و دیابت شوید بالا می‌برد. اگر خطراتی که بر شما وارد می‌کند شما را قانع نکرده تا از پیراشکی‌ها و دونات‌های محبوبتان دست بکشید بهتر است بدانید این شیرینی‌ها به يك شیوه دیگر نیز سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازد؛ اکثر دانشمندان بر این عقیده‌اند که مصرف زیاد قند و سرطان ارتباط تنگاتنگی دارند.

### شیرین‌کننده‌های غیرطبیعی

اگر چه شربت افراي طبیعی يك شیرین‌کننده مفید برای سلامتی است اما شربت‌های دیگری هم هستند که از ذرت تهیه شده و حاوی

میزان زیادی فروکتوز هستند. این‌گونه شیرین‌کننده‌های غیرطبیعی در مواد غذایی بسته‌بندی و فراوری شده استفاده زیادی می‌شوند. باید بدانید که این قبیل خوراکی‌ها حاوی میزان زیادی فروکتوز هستند و باعث چاقی دور شکمی و انباشتگی چربی در اندام‌های داخلی بدن می‌شود. متأسفانه این نوع چربی‌ها نیز خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

نتایج پژوهشی که در مجله Global Public Health به چاپ رسیده نشان می‌دهد که ارتباط زیادی بین مصرف شربت ذرت با فروکتوز بالا و ابتلا به دیابت نوع 2 وجود دارد.

برای صبحانه چه بخوریم؟

به عقیده بیشتر متخصصان تغذیه بهتر است برای صبحانه حق تقدم با دانه‌های سبوس‌دار و پروتئین باشد. گردو، دارچین، نوشیدنی سویا یا شیر بدون چربی و میوه نیز از بهترین گزینه‌های یک صبحانه سالم هستند. اگر دارچین را به چای یا مربای کم شیرینتان اضافه کنید برای تنظیم قند خونتان خوب است.