

## صبحانه خوب چه صبحانه‌ای است؟

تاکنون مطالب بسیاری درباره اهمیت صبحانه به‌عنوان اولین وعده غذایی روز نوشته‌ایم و با کارشناسان بسیاری در رابطه با مشخصات این وعده گفت‌وگو کرده‌ایم...



سلامت نیوز: تاکنون مطالب بسیاری درباره اهمیت صبحانه به‌عنوان اولین وعده غذایی روز نوشته‌ایم و با کارشناسان بسیاری در رابطه با مشخصات این وعده گفت‌وگو کرده‌ایم...

با دکتر احمد ساعدی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ملموس‌تر در مورد این وعده و خوراکی‌هایی که باید در آن گنجانده شود، گفت‌وگو کرده‌ایم.

مرتب می‌شنویم که صبحانه وعده غذایی مهمی است و باید برخی گروه‌های غذایی حتما در آن گنجانده شود. از نظر شما یک صبحانه خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

صبحانه وعده بااهمیتی است چون ما بعد از 10 ساعت ناشتایی آن را مصرف می‌کنیم و برای افرادی که بالا و پایین بودن قندخون در آنها حیاتی است مثل مبتلایان به دیابت باید مناسب سرو شود و به مصرف برسد. یکی از گروه‌های غذایی که حتما باید در این وعده گنجانده شود منابع غذایی پروتئین است. پروتئین می‌تواند از مواد غذایی‌ای نظیر پنیر، تخم‌مرغ و غلات فراهم شود. در فرهنگ سنتی ما، صبحانه شامل نان و پنیر و گردو و البته چای بوده است و از نظر بنده به‌عنوان متخصص تغذیه این الگو یکی از بهترین الگوها برای وعده صبحانه است که در دنیا وجود دارد.

چرا؟

چون غربی‌ها سوسیس و کالباس و تخم‌مرغ می‌خورند که بسیار چرب است و به مرور باعث چاقی و مشکلات قلبی-عروقی می‌شود.

در مورد ویژگی‌هایی که این صبحانه اصیل ایرانی دارد، برایمان بیشتر توضیح دهید.

پنیر صبحانه بهتر است پنیر سفید یا پنیر تبریز یا ليقوان باشد. توصیه می‌کنم از انواع تازه پنیر استفاده کنید چون ما پنیر کهنه هم داریم. البته در پنیر ليقوان و تبریز برای جلوگیری از آلودگی‌های میکروبی و تب مالت، پنیر را در آب نمک نکه می‌دارند و اشکال عمده این پنیرها این است که میزان تیرامیدشان بالاست و تیرامید ماده‌ای است که باعث سردردهای بدون دلیل در بسیاری از افراد می‌شود. پس بهتر است پنیر تازه‌ای تهیه کنید و از مصرف پنیرهای فراوری شده و خامه‌ای یا انواعی که در ترکیبشان فلفل، گوجه‌فرنگی، گردو و ... دارند، خودداری کنید زیرا عمدتاً این نوع پنیرها چربی فراوانی دارند. از میان نان‌ها نیز بهترین نان‌های سنتی، سنگک و بربری هستند. البته بهتر است بعد از خریداری این نان‌ها را به اندازه کف دست برش دهید و در فریزر بسته‌بندی کنید و در هر بار مصرف کمی از آنها را گرم کنید.

یادتان باشد نباید رنگ نان تیره شود زیرا در این صورت آکریلامید که ترکیبی سرطان‌زاست در نان تولید خواهد شد. نان‌های سبوس‌دار حجیم صنعتی نیز جزو نان‌های مناسب برای صبحانه هستند و تا حد ممکن، بهتر است از مصرف نان لواش و تافتون -در صورتی که نان‌های یاد شده در دسترس هستند- خودداری کرد. این نان‌ها به‌خصوص برای افراد مبتلا به دیابت و اضافه‌وزن توصیه نمی‌شود بنابراین، سعی کنید نان تازه بخرید اما اگر نان بیات بود، قبل از مصرف، حتماً آن را گرم کنید تا سفتی نان کمتر شود و نشاسته آن قابل‌هضم و جذب‌تر باشد.

بررسی‌ها نشان داده‌اند اگر نشاسته غذایی کهنه و بیات شود، عملاً قابل‌استفاده نیست اما وقتی گرم می‌شود مجدداً قابل‌استفاده خواهد بود. اما در مورد چای، ما به طور سنتی چای سیاه می‌نوشیم. البته چای باید تازه‌دم باشد. بهترین چای، چای ایرانی است. بهتر است چای را کم‌رنگ و ولرم سرو کنید و همراه آن قند، شکر، پولکی و کشمش نباشد. شاید شیرین کردن چای انرژی زیادی به بدن نرساند اما ذائقه متمایل به طعم شیرین را تقویت می‌کند و این موضوع برای بسیاری از افراد از جمله مبتلایان به دیابت سم است. از

طرفی بهتر است چای را کمرنگ بنوشید تا نگرانی مربوط به جذب کلسیم، آهن و... را نداشته باشید. اما در مورد گردو، باید گفت این ماده غذایی منبع چربی بسیار خوبی شامل اسیدهای چرب امگا3 است که باعث کاهش التهاب قلبی-عروقی ندارد بلکه به دلیل پراکسیداسیون چربی آن تغییر می‌کند و برعکس خطر بروز بیماری‌های قلبی را بیشتر می‌کند. گردوی تازه یعنی گردویی که در عرض یک هفته از غلاف خارج شده باشد. پس بهتر است گردو را با پوست بخرید و هر هفته تعدادی را شکسته و مصرف کنید.

آیا موارد دیگری هم می‌توانید به این فهرست غذایی اضافه کنید؟

غیر از این می‌توان یک عدد خرما هم به خصوص برای کودکان به صبحانه اضافه کرد زیرا افزایش انسولین به هضم و جذب بهتر غذا کمک می‌کند. البته این موضوع را به مبتلایان به دیابت یا افراد چاق توصیه نمی‌کنیم. اضافه کردن شیر هم به آنچه در صبحانه میل می‌شود، خوب است البته به شرطی که چای حذف شود زیرا اگر شیر و چای را با هم مصرف کنید، کلسیم شیر جذب نخواهد شد.

هر روز نمی‌توان نان و پنیر خورد. نظرتان در مورد سایر مواد غذایی چیست؟ مثلاً خامه، عسل، کره، مربا، حلوا ارده و...

برای تنوع دادن به صبحانه بهتر است نوع نان یا نوع پنیر را عوض کنید البته گاهی نیز می‌توان به جای پنیر از تخم‌مرغ استفاده کرد به شرطی که فرد دچار فشارخون بالا نباشد اما مصرف مواد غذایی مثل حلوا ارده یا شکلات صبحانه یا خامه، کره، مربا و عسل چندان توصیه نمی‌شود. این مواد چربی و قند فراوانی دارند و حاوی پروتئین نیستند و حتی در کودکان باعث از بین رفتن اشتها تا 2 یا 3 وعده بعدیشان می‌شود.

پس با این تفاسیر صبحانه‌های متداول این روزها مثل شیر و کیک یا چای و بیسکویت هم مناسب نیستند؟

کسانی که شیر و کیک می‌خورند یا اهل خوردن بیسکویت و چای هستند یا کیک و آبمیوه می‌خورند اصلاً صبحانه خوبی نمی‌خورند. این افراد بیشتر کربوهیدرات دریافت می‌کنند و پروتئین نمی‌گیرند. خوردن بیسکویت سبوس‌دار با چای، تنها باعث بالا رفتن قندخون و افت شدید آن قبل از ناهار می‌شود که فرد را بسیار گرسنه می‌کند.

جایگزین کردن آبمیوه به جای چای چطور؟

اگر خودمان آبمیوه را تهیه کنیم برای کسانی که دیابت ندارند، اشکالی ندارد اما استفاده از آبمیوه‌های صنعتی اصلاً توصیه نمی‌شود، زیرا قند بسیار بالایی دارند و به سرعت جذب می‌شوند و قندخون را به شدت بالا می‌برند و بعد ناگهان پایین می‌آورند و در طولانی‌مدت مقاومت بدن به انسولین را بالا می‌برند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت را افزایش می‌دهند.

برخی افراد به دلیل شرایط کاری‌شان صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و گروهی دیگر تا نزدیک ظهر می‌خوابند. صبحانه این دو گروه چه تفاوتی باید با هم داشته باشد؟

دیر بلند شدن از خواب اصلاً توصیه نمی‌شود زیرا احتمال چاقی و بیماری‌های قلبی - عروقی را در فرد افزایش می‌دهد. کسانی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند باید صبحانه را کامل مصرف کنند اما فردی که دیرتر از معمول بیدار می‌شود، بهتر است صبحانه سبک‌تر بخورد تا بتواند ناهار را به موقع میل کند. خوردن صبحانه به طور کامل و جایگزین کردن ناهار با وعده‌های سبک یا میوه در صورتی که یک بار در هفته باشد اشکالی ندارد اما در کل توصیه نمی‌شود فرد از ساعت 9 به بعد صبحانه کامل بخورد. اگر فردی در این ساعت از خواب برمی‌خیزد باید به دنبال مصرف یک میان‌وعده باشد تا ناهار را به موقع و کامل بخورد. بهترین ساعت صرف صبحانه ساعت 7 صبح است. اگر فردی قبل از این ساعت صبحانه می‌خورد باید آن را کامل‌تر و اگر فردی بعد از این ساعت صبحانه می‌خورد، بهتر است آن را سبک‌تر میل کند.

منبع: هفته نامه سلامت