

صبحانه را با آجیل میل کنید

هنگامی که صحبت از صبحانه به میان می‌آید، آدم‌ها معمولا به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته نخست کسانی که این وعده مهم را جدی می‌گیرند ...



هنگامی که صحبت از صبحانه به میان می‌آید، آدم‌ها معمولا به دو دسته تقسیم می‌شوند: دسته نخست کسانی که این وعده مهم را جدی می‌گیرند و مرتب و منظم صبحانه می‌خورند و دسته دوم افرادی که به هیچ وجه به این وعده غذایی روی خوش نشان نمی‌دهند. یافته‌های اخیر موید آن است که حذف صبحانه از وعده‌های غذایی می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی منجر شود و حتی به ابتلا به دیابت نوع 2 بینجامد.

نقش صبحانه در برنامه غذایی روزانه به قدری مهم است که خوردن یا نخوردن آن می‌تواند برخی جنبه‌های مهم سلامت شما را بیان کند.

پژوهشی که در ماه جولای سال جاری منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف کرده‌اند 27 درصد بیشتر از افرادی که مرتب و منظم صبحانه می‌خورند در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. این پژوهش براساس داده‌های مربوط به سلامت 26902 نفر از مردان طی یک دوره 16 ساله صورت پذیرفته است.

دکتر لی کاهیل، عضو گروه تحقیقاتی در دانشکده سلامت عمومی هاروارد می‌گوید: شاید این عدد خیلی خطرناک به نظر نرسد، اما از آنجا که حمله قلبی علت عمده مرگ و میر و نیز گرفتاری‌های دیگر است، اگر همه افراد منظم صبحانه بخورند، سلامت عمومی جامعه تأثیرات بسیار مثبتی به خود خواهد دید. اما مساله به همین جا ختم نمی‌شود.

پیش از این، تأثیرات نامطلوب نخوردن صبحانه بر فشار خون، کلسترول و انسولین خون به اثبات رسیده بود. بویژه مطابق پژوهشی که در نود و پنجمین نشست سالانه انجمن غدد درون ریز در ماه ژوئن گذشته ارائه شده بود، مقاومت در برابر انسولین، یعنی عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو، بر اثر نخوردن صبحانه افزایش می‌یابد.

پروفسور ریچارد دی. ماتس، استاد علوم تغذیه می‌گوید: پس از گرسنگی طولانی مدت شبانه، در بدن تا حدودی نسبت به انسولین مقاومت ایجاد می‌شود، زیرا در این زمان بدن کربوهیدراتی ندارد که بسوزاند، به همین دلیل در طول شب به سراغ ذخیره چربی‌اش می‌رود تا انرژی مورد نیاز خود را تامین کند. به این ترتیب نخستین وعده غذایی پس از بیدار شدن از خواب در واقع بدن شما را بیدار می‌کند تا پاسخ مناسب تری به وعده غذایی دوم بدهد. این مساله به اثر وعده غذایی دوم معروف است.

جالب است بدانید خوردن خشکبار در صبحانه به ایجاد اثر وعده غذایی دوم کمک خواهد کرد. براساس مطالعه‌ای که در مجله بریتانیایی تغذیه (the British Journal of Nutrition) منتشر شده است، بادام زمینی و بادام درختی با ایجاد این اثر و متعادل نگه داشتن قند خون حتی تا پس از صرف ناهار تأثیر بسیار مثبتی بر میزان قند خون می‌گذارد.

دکتر متس، یکی از اعضای تیم این پژوهش می‌گوید، چربی آجیل، جذب کربوهیدرات‌هایی را که در صبحانه می‌خورید کند می‌کند و در نتیجه، قند خون شما نوسان چندانی نخواهد کرد. این همان اثر وعده غذایی دوم است که واقعا پدیده جالبی است زیرا سبب می‌شود طی زمانی طولانی، قند خون متعادلی داشته باشید. منظور از زمان طولانی، یکی دو ساعت پس از صرف صبحانه نیست؛ بلکه منظور تمام ساعات بین صبحانه و ناهار و حتی پس از صرف ناهار است.

به همین دلیل، علاوه بر این که صبحانه می‌خورید، آجیل باید مهمان همیشگی سفره‌های صبحانه شما باشد. دکتر کانتا شلکه، متخصص مواد غذایی و سخنگوی موسسه فناوری غذا می‌گوید: فرقی نمی‌کند چه نوع آجیلی می‌خورید، بادام زمینی، بادام درختی، پسته، بادام هندی یا...، تمام انواع آجیل به طور کلی بمب مواد مغذی هستند زیرا سرشار از چربی‌های مفید برای قلب، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی و... به شمار می‌روند.

درست است که پژوهش فوق صرفا به بادام زمینی و بادام درختی پرداخته است اما باید گفت همه انواع آجیل به همین شیوه عمل می‌کنند. دکتر شلکه می‌گوید: تفاوت میان آجیل‌ها ممکن است در شدت عمل آنها باشد، زیرا میزان مواد موجود در هر یک و نیز نوع ترکیبشان باهم متفاوت است و طبیعتا در میزان تأثیر آنها نیز نقش بازی خواهد کرد. / ضمیمه سبب

منبع: PREVENTION

