

۸ غذایی که نباید برای صبحانه خورد

تحقیقات نشان داده است که متخصصان بهداشت و سلامت، خوردن برخی از غذاها را نه تنها برای صبحانه توصیه نمی‌کنند بلکه به پرهیز از خوردن آنها در این وعده غذایی هشدار می‌دهند.



سلامت نیوز : تحقیقات نشان داده است که متخصصان بهداشت و سلامت، خوردن برخی از غذاها را نه تنها برای صبحانه توصیه نمی‌کنند بلکه به پرهیز از خوردن آنها در این وعده غذایی هشدار می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ متخصصان بهداشت صبحانه را مهم‌ترین وعده غذایی روز می‌نامند. تحقیقات ثابت کرده است که افرادی که صبحانه را از وعده غذایی خود حذف کرده‌اند با احتمال بیشتری از افزایش وزن و اسیدپتیه شدن رنج می‌برند.

با این حال، این بدان معنا نیست که روز خود را باید با غذاهای غنی شده از قند، چربی و کربوهیدرات آغاز کنید. در این مقاله به بدترین غذاهایی که در صبحانه خورده می‌شود اشاره شده است.

به گفته کارشناسان، نخوردن صبحانه بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید، این یک پیام واقعی به خصوص برای نوجوانان دختر است. یک صبحانه سالم به بزرگسالان و همچنین به کودکان کمک می‌کند تا در طول روز بهترین کار را انجام دهند.

کودکان و نوجوانان به دلیل اینکه در مرحله رشد هستند به مصرف مواد غذایی سالم بطور منظم بیشتر نیاز دارند. همانطور که از نام انگلیسی صبحانه مشخص است (breakfast) یا صبحانه، شکستن سریع بین شام و نهار است.

اگر شما فقط به دلیل صرفه‌جویی در زمان و یا بیشتر خوابیدن صبحانه نخورید، در واقع بدن خود را در حالت ناشتایی طولانی‌مدت قرار می‌دهید که این موضوع منجر به مشکلات متعدد جسمانی و رفتاری شما می‌شود.

این مهم است که صبحانه را از وعده‌های غذایی خود حذف نکنید، اما بطور قطع باید بدترین غذاها را در این وعده حذف کنید. اکثر ما به دلیل اینکه برای خوردن صبحانه در وقت خود صرفه‌جویی کنیم و بدلیل عجله داشتن به غذاهای بسته‌بندی شده روی می‌آوریم.

متاسفانه، مواد غذایی‌های منتخب ما، مملو از مواد نگهدارنده مصنوعی، نمک، شکر و کالری است. اغلب این مواد در ایجاد طعم نقش بسزایی دارند، اما به خصوص برای کودکان بسیار ناسالم هستند.

مواد غذایی که واقعا جزء بدترین مواد غذایی صبحانه محسوب می‌شوند به شرح زیر هستند. دونات اولین چیزی که شما در صبح علاقه زیادی به خوردن آن دارید، دونات است. دونات‌ها یکی از گزینه‌های صبحانه است که به دلیل عجله داشتن و راحت بدست آوردن آنها در مسیر مدرسه یا محل کار بیشتر ترجیح داده می‌شود.

به خاطر داشته باشید که دونات‌ها مملو از قندهای تصفیه شده، چربی‌های ترانس، روغن هیدروژنه و آرد سفید فرآوری شده‌اند که از نظر فواید تغذیه‌ای برای بدن مناسب نیست.

هات‌داگ هات‌داگ‌ها به طور متوسط حاوی حدود 130 تا 140 کالری هستند که این میزان به 80 درصد کالری که چربی ناسالم است، افزایش می‌یابد. همچنین، علاوه بر این انواع سس‌ها و چاشنی‌های روی غذا فاجعه بیشتری را برای قلب ایجاد می‌کنند.

گوشت‌های فرآوری شده و چاشنی‌های مورد استفاده بر روی هات‌داگ‌ها با بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

غلات شیرین تفت داده شده اگر چه کودکان و بزرگسالان غلات شیرین تفت داده شده را بسیار دوست دارند اما این نوع مواد غذایی انتخابی درست برای صبحانه نیست.

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش‌فعالی می‌شود.

این نوع مواد غذایی همچنین با شیرین کننده‌های مصنوعی و طعم دهنده‌هایی که می‌تواند باعث چاقی شود، بسته‌بندی شده است.

اگر شما ترجیح می‌دهید که این نوع غلات را برای صبحانه بخورید، سعی کنید که آنها را با فیبر بالا و قند کم امتحان کنید.

شیرینی مواد غذایی از قبیل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و شیرینی‌های نان برشته شده از کالری و چربی بالایی برخوردار هستند.

علاوه بر این، زیادی خامه‌های روی کیک یا شیرینی منجر به چاقی می‌شود. همچنین، بسیاری از نانوائیان از آرد سفید فرآوری شده استفاده می‌کنند تا کالری‌های بیشتری را به آن بیفزایند.

این خوشه‌ها با قندها افزایش می‌یابد و بدن را با انفجار اولیه انرژی مجهز می‌کند که به احتمال زیاد در چند ساعت ناپدید می‌شود.

شیر کامل شیر مملو از چربی‌هایی اشباع شده که سطح کلسترول را افزایش می‌دهد، باعث بروز التهاب و در موارد شدید به انسداد عروق نیز کمک می‌کند.

برای برخی از افراد که خوردن یک لیوان شیر برای آنها مشکلاتی را فراهم می‌سازد؛ توصیه می‌شود آن را با سرشیر تعویض کنند.

این نسخه کم‌چرب شیرعاری از چربی است و تنها شامل کلسیم، پتاسیم، ویتامین D و پروتئین است.

پن‌کیک پن‌کیک‌ها مواد غذایی محبوبی برای صبحانه محسوب می‌شوند و امروزه با مخلوط‌های آماده در فروشگاه‌ها موجود هستند که حتی راحت‌تر درست می‌شوند. شما فقط این پودر را با آب مخلوط کنید و سپس آن را در یک ماهی تابه گرم یا ماهی تابه بریزید.

پن‌کیک‌ها غنی از کربوهیدرات‌ها هستند که بطور حتم معده شما را پر می‌کند، اما دوباره، نبودن کالری باعث می‌شود که شما سریع گرسنه شوید.

به علاوه انتخاب چاشنی‌های روی غذا، مانند شربت افرا، پودر شکر و بیکن به چاقی و ناسالمی منتهی می‌شود.

نان شیرینی حلقوی از نشاسته سفید و نان شیرینی حلقوی با طعم‌هایی نظیر پیاز، سیر و دانه خشخاش اجتناب کنید؛ چرا که این نوع شیرینی‌ها با آرد گندم تصفیه شده که حاوی هیچ مواد مغذی و فیبر نیستند، درست می‌شوند.

اکثر شیرینی‌ها در حال حاضر حاوی مقادیر بالایی از قند و سرشار از پنیر خامه‌ای و کره که کالری‌های بیشتر و چربی‌های اشباع شده را اضافه می‌کنند منجر به افزایش قند و سطوح انسولین در بدن می‌شوند.

فست‌فود آماده کردن صبحانه و غذا خوردن می‌تواند وقت‌گیر باشد، از این رو خرید صبحانه از سر راه محل کار یا مدرسه به نظر می‌رسد بهترین گزینه باشد.

بسیاری از ما، از جمله کودکانمان، از این کار لذت می‌برند، اما هر زمانی که در یک اشتراک فست فود توقف می‌کنید اقلامی از چربی‌های اشباع شده، سدیم و قندهای مصنوعی را به میزان بالا مصرف می‌کنید.

سدیم بیش از حد می‌تواند باعث یک افزایش ناگهانی در فشار خون شود و آن همچنین ممکن است احتمال سکته مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالا را افزایش دهد.

بهترین غذاهای صبحانه به شما انرژی لازم برای زنده ماندن در طول روز را می‌دهد.

این غذاها سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد، افزایش وزن را کنترل می‌کند و از بیماری‌ها بدن را حفظ می‌کند.

از سوی دیگر، بدترین غذاهای صبحانه در چربی‌های اشباع شده و قندها بشدت زیاد هستند که بدن را در معرض خطر بسیاری از بیماری‌ها قرار می‌دهند.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: ۸ غذایی که نباید برای صبحانه خورد::.