

## صبحانه خود را در اول وقت صرف کنید

یک متخصص تغذیه در کردستان گفت: صبحانه وعده‌ای است که باید در اول وقت و به صورت کامل خورده شود.



سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه در کردستان گفت: صبحانه وعده‌ای است که باید در اول وقت و به صورت کامل خورده شود.

محمدی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: معمولاً کسانی که در صبحانه رژیم غذایی مناسب را مصرف نمی‌کنند، در طول روز دچار کسالت و گرسنگی می‌شوند.

وی صبحانه را مهمترین وعده غذایی در طول روز دانست و تأکید کرد: افراد در فاصله زمانی بیدار شدن تا زمان نهار، به حداقل 300 تا 400 کالری نیاز دارند، لذا نباید به هیچ عنوان وعده غذایی صبحانه را حذف کرد.

این متخصص تغذیه، با بیان اینکه پروتئین یکی از منابع اصلی است که باید در صبحانه گنجانده شود، تصریح کرد: پروتئین دیرتر از کربوهیدرات هضم می‌شود، به همین دلیل لازم است، افراد در صبحانه خود حتماً یکی از اقلام شیر، تخم مرغ و یا نان سبوسدار را بگنجانند.

محمدی با بیان اینکه صبحانه باید در اول وقت صرف شود، اذعان کرد: به دلیل فاصله زمانی زیاد با شام خوردن صبحانه باید در ابتدای روز صورت گیرد تا بتوان انرژی بدن را در طول مدت تأمین کرد.

وی با بیان اینکه مصرف پنچ گرم فیبر در هنگام صرف صبحانه مفید است، گفت: جذب فیبر در کنار مصرف شیرینی در صبحانه، سرعت هضم غذا را کاهش می‌دهد و از بروز گرسنگی زود هنگام جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه بسیاری از افراد در وعده صبحانه خود چربی‌ها را حذف می‌کنند، توصیه کرد: نباید به طور کامل چربی را حذف کرد، لذا بجای استفاده از فرآورده‌های لبنی بدون چربی می‌توان از نوع کم چرب آن استفاده کرد.

وی با تأکید بر اینکه اولین وعده روز باید کامل باشد، گفت: این وعده غذایی باید تا حد امکان غنی بوده و برای تأمین ویتامین‌ها و املاح معدنی آن به میزان کافی میوه و آب نیز مصرف شود.

محمدی در پایان خاطرنشان کرد: افراد باید خوردن صبحانه را جدی بگیرند و به هیچ عنوان آن را به تعویق نیندازند، زیرا این اقدام منجر به کاهش کارایی بدن و در نهایت ضعف عمومی بدن، بی حالی و به تبع آن بروز مشکلات روحی و عصبی در افراد خواهد شد.