

۹ توصیه‌ی صبحانه‌ای برای کاهش وزن

در علم تغذیه اهمیت صبحانه به قدری زیاد است که آن را سرمایه‌ای برای سلامتی طولانی‌مدت می‌دانند. مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که قصد کاهش وزن دارند.



همشهری آنلاین: در علم تغذیه اهمیت صبحانه به قدری زیاد است که آن را سرمایه‌ای برای سلامتی طولانی‌مدت می‌دانند. مخصوصاً برای آن دسته از افرادی که قصد کاهش وزن دارند.

در حقیقت تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که به طور مرتب صبحانه می‌خورند هم از آمار کمتری از چاقی و اضافه‌وزن را گزارش می‌کنند و هم اگر قصد کاهش وزن را داشته باشند دستیابی به وزن ایده‌آل برای آن‌ها راحت‌تر خواهد بود. چرا که مصرف صبحانه، مخصوصاً صبحانه‌ای که درست انتخاب شود، با کنترل کالری دریافتی از پُرخوری فرد در طول روز جلوگیری خواهد کرد و البته لازم است بدانید که قدرت صبحانه سلامت در تأثیرگذاری بر زنان بیشتر از مردان است.

حتماً دقت کرده‌اید، افرادی که به بهانه‌های مختلف از وعده صبحانه رد می‌شوند، انتخاب‌های ناسالم‌تر برای وعده ناهار دارند. این افراد در طول روز بیشتر غذا می‌خورند و البته به مواد غذایی چرب و شیرین علاقه پیدا می‌کنند. شاید این به خاطر باور غلط خیلی از مردم باشد که فکر می‌کنند چون صبحانه نخورده‌اند و یا مثلاً از صبح گرسنه بوده‌اند می‌توانند در وعده ناهار یا شام هرچه می‌خواهند بخورند.

البته این واقعیت را هم نباید نادیده گرفت که خوردن یا نخوردن صبحانه و حتی نوع انتخاب‌های غذایی وعده صبحانه در وضعیت قند خون فرد و تمایل او به مصرف مواد قندی و شیرینی‌ها در طول روز بسیار تأثیرگذار خواهد بود. خب، با این شرایط، چه صبحانه‌ای را باید انتخاب کرد؟

اول از همه باید این را بگوییم که بهترین صبحانه برای هر شخصی متفاوت است و شما باید صبحانه مطلوب بدن خود را با انجام آزمون و خطاهای متوالی انتخاب کنید؛ اما به هر حال باید توجه داشته باشید که در این انتخاب‌ها توصیه‌های زیر رعایت شود.

1. صبحانه خود را بزرگ‌تر انتخاب کنید!

بله درست است. صبحانه بزرگ‌تر به معنی کالری بیشتر است. زمانی که در رژیم کاهش وزن هستید بهتر است صبحانه بخش قابل‌توجهی از کالری دریافتی شما را در برگیرد. در یک مطالعه‌ی اخیر دیده شد افرادی که کالری دریافتی آن‌ها به صورت 700 کیلوکالری در صبحانه، 500 کیلوکالری در ناهار و 200 کیلوکالری در شام تقسیم‌بندی شده بود نسبت به کسانی که تقسیم کالری آن‌ها به صورت 200 کیلوکالری در صبحانه، 500 کیلوکالری در ناهار و 700 کیلوکالری در شام بود کاهش وزن بیشتری را به دست آوردند. دقت داشته باشید! هر دو این گروه‌ها دریافت کالری در حد 1400 کیلوکالری داشتند و تنها تفاوت آن‌ها در تقسیم کالری صبحانه و شام بوده است.

2. صبحانه‌تان را پروتئینه انتخاب کنید. ۹ توصیه‌ی صبحانه‌ای برای کاهش وزن

یکی دیگر از روش‌ها برای کنترل اشتها در طول روز مصرف مواد غذایی پُرپروتئین در صبحانه است. مطالعه‌های بسیاری نشان داده‌اند مصرف غذاهای پروتئینی با تحریک ترشح هورمونی به نام پپتید ۷۷ باعث کاهش قابل‌توجهی در اشتها فرد در طول روز و موفقیت بیشتر در رژیم کاهش وزن می‌شود.

3. غلات کامل را از یاد نبرید.

غلات کامل از بهترین انتخاب‌ها در یک صبحانه لاغرکننده هستند چرا که تأثیر قابل‌توجهی در سیری و پر کردن شکم دارند. حتماً می‌دانید غلات کامل دارای مقادیر قابل‌توجهی فیبر و سبوس‌اند. میزان ویتامین‌های گروه B این غلات از آرد سفید و نان سفید بیشتر است و وجود این ویتامین‌ها برای رژیم کاهش وزن حائز اهمیت.

4. تخم‌مرغ یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است.

تخم‌مرغ، مخصوصاً تخم‌مرغ آب‌پز یکی از بهترین انتخاب‌ها برای صبحانه است. محتوای بالای پروتئین آن را به یک غذای سیرکننده تبدیل می‌کند و تحمل رژیم غذایی کاهش وزن برای فرد آسان می‌شود. با این حال کلسترول بالای تخم‌مرغ را هم نباید فراموش کرد؛ بنابراین توصیه می‌کنیم افرادی که مبتلا به چربی خون بالا هستند در این خصوص حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

5. گذر از چای سیاه به چای سبز را فراموش نکنید!

علاوه بر تأثیرات مثبتی که برای بیماران قلبی به همراه دارد، چای سبز همچنین تأثیر قابل‌توجهی در افزایش سوخت و ساز و کمک به کاهش وزن افراد خواهد داشت. اگرچه میزان این تأثیرات چای سبز از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما به هر حال انتخاب آن در برنامه کاهش وزن خالی از لطف نخواهد بود.

6. سعی کنید صبحانه شما حداقل 5 گرم فیبر داشته باشد.

فیبر شکم را پر می‌کند. سیری قابل‌توجهی به فرد القا می‌کند و به ازای آن هیچ کالری هم ندارد. پس به راحتی می‌توان گفت فیبر بهترین ترکیب در رژیم کاهش وزن است. قرار دادن این 5 گرم فیبر در رژیم صبحانه هم کار سختی نیست. کافی است نصف یک سیب بزرگ و کامل، یک دوم لیوان غلات کامل و یا دو تکه نان سیاه کامل را انتخاب کنید. هر کدام از این انتخاب‌ها به خودی خود 5 گرم فیبر دارند. اگر آن‌ها را با هم همراه کنید هم که دیگر چه بهتر. شک نکنید مثل آب خوردن وزن کم خواهید کرد.

7. ماست ساده را به دوستی بپذیرید. ۹ توصیه‌ی صبحانه‌ای برای کاهش وزن

ماست یکی از بهترین و سالم‌ترین غذاهای تمام دنیاست و می‌تواند ارزش بسیاری به صبحانه شما بدهد. آن را به دوستی بپذیرید و از فواید آن برای کاهش وزن بهره‌مند شوید. فقط دقت داشته باشید صحبت ما درباره ماست ساده است نه ماست‌های میوه‌ای و طعم دار. محتوای بالای پروتئین و کلسیم آن را به یک ماده غذایی ارزشمند در کاهش وزن تبدیل کرده است.

8. سوسیس و کالباس را از صبحانه خود مطلقاً حذف کنید.

واقعاً این ایده مصرف سوسیس و کالباس در صبحانه از کجا آمد؟! این مواد غذایی فراوری شدن و صنعتی دارای مقادیر بالایی نیترات هستند؛ یعنی همان ترکیب خطرناکی که با سرطان‌های کولون و رکتوم در ارتباط مستقیم است. از محتوای بالای چربی و کالری آن‌ها که بگذریم سوسیس و کالباس همچنین دارای مقادیر بالایی سدیم، نمک و ادویه‌اند و زخم‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین عوارض مصرف طولانی مدت سوسیس و کالباس خواهد بود.

9. شیرینی‌ها و قندهای مصنوعی را محدود کنید.

مصرف قندهای ساده در مقادیر بالا، برای مثال محدود کردن صبحانه به یک کیک یا شیرینی و یک لیوان چای بدترین کار ممکن است.

ورود یک دفعه‌ای این حجم قند ساده به بدن باعث افزایش یک دفعه‌ای قند خون خواهد شد. اتفاقی که در ادامه این امر روی می‌دهد افزایش یک‌باره سطح انسولین در بدن و کاهش قند خون است و فرد خیلی سریع احساس گرسنگی مجدد را خواهد داشت. در این شرایط است که فرد شدیداً مستعد ابتلا به دیابت، افزایش چربی خون و البته چاقی خواهد شد.