



4 باور غلط درباره صبحانه / صبحانه بخورید، چاق نشوید!

باورها و افکار مختلفی درباره صبحانه بین عموم مردم رایج است: حذف صبحانه باعث چاقی می‌شود، مصرف صبحانه اشتهای روزانه را کاهش می‌دهد و .. اما کدامیک صحیح است و کدام نادرست؟

باورها و افکار مختلفی درباره صبحانه بین عموم مردم رایج است: حذف صبحانه باعث چاقی می‌شود، مصرف صبحانه اشتهای روزانه را کاهش می‌دهد و .. اما کدامیک صحیح است و کدام نادرست؟

به گزارش خبرگزاری مهر، در زبان های مختلف ضرب المثل های متعددی درباره وعده صبحانه وجود دارد که از میان آنها می توان به این ضرب المثل مشهور اشاره کرد: "صبحانه را باید همانند پادشاه، ناهار را همانند شاهزاده و شام را مثل فقرا میل کرد." صبحانه همیشه به عنوان یک وعده غذایی مهم مطرح بوده زیرا می تواند نیاز روزانه شخص را تامین کند اما همواره از این وعده غذایی مهم غفلت می شود. 4 افسانه و باور غلط درباره صبحانه وجود دارد که از میان آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

*** باور شماره اول: حذف صبحانه باعث چاقی می شود**

جمله ای که خواندید، یکی از باورهایی است که به کرات در میان عموم مردم رایج بوده و اکثریت در این تفکر به سر می برند که با مصرف وعده صبحانه می توانند وزن کم کنند یا افزایش وزن نداشته باشند. اما اضافه وزن را تنها می توان با رژیم های غذایی یا ورزش کاهش داد. مصرف صبحانه به دلیل افزایش سطح انرژی و تمرکز روزانه اهمیت دارد.

*** باور شماره دو : تاثیر مصرف صبحانه در عملکرد قلب**

محققان امریکایی در مطالعات خود به اثبات رسانده اند که مصرف صبحانه هیچ تاثیری در عملکرد یا تقویت وضعیت سیستم قلبی و عروقی ندارد و نمی توان گفت افرادی که به طور مرتب صبحانه مصرف می کنند از عملکرد بهتری در سیستم قلبی و عروقی خود برخوردارند.

*** باور شماره سوم: خوردن صبحانه از ریزه خواری روزانه ممانعت می کند**

مصرف صبحانه کامل می تواند نیرو و انرژی یک روز را به شما ببخشد اما مانع از ریزه خواری نمی شود. مطالعات نشان می دهد بین افرادی که صبحانه نمی خورند و افرادی که صبحانه ای سرشار از فیبر و هیدرات کربن مصرف می کنند، عملکرد روزانه بدن متفاوت خواهد بود. افرادی که صبحانه مصرف نمی کنند در طول روز دائما گرسنه هستند اما مصرف صبحانه می تواند با افزایش سطح انرژی همراه باشد. محققان توصیه می کنند که صبحانه ای سرشار از پروتئین میل کنید تا بتوانید فعالیت های روزمره تان را به خوبی انجام دهید.

*** باور شماره چهار : ارتباط بین مصرف زیاد قهوه و کم آبی بدن**

قهوه، یکی از نوشیدنی هایی است که در کنار صبحانه قرار داشته و به دلیل دارا بودن کافئین می تواند باعث کم آبی بدن شود. این باور صحیح نیست زیرا به ندرت پیش می آید که کسی قهوه خالص را مصرف کند و معمولا قهوه با آب مخلوط و سپس میل می شود. در نتیجه، این ترکیب می تواند تاثیر گفته شده که هرچند صحیح نیست را از بین ببرد.