

اهمیت صرف صبحانه حتی برای چاق‌ها!

یک پزشک تغذیه و رژیم درمانی گفت: استفاده از وعده صبحانه حتی در افرادی که اضافه وزن دارند باعث تنظیم سوخت و ساز موثر می‌شود و به همین دلیل حذف وعده صبحانه امری اشتباه است.



همشهری آنلاین:

یک پزشک تغذیه و رژیم درمانی گفت: استفاده از وعده صبحانه حتی در افرادی که اضافه وزن دارند باعث تنظیم سوخت و ساز موثر می‌شود و به همین دلیل حذف وعده صبحانه امری اشتباه است.

دکتر مجید احمدی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه هر مرد روزانه به 2500 و هر زن به 2250 کالری نیاز دارد، افزود: در یک رژیم غذایی روزانه نرمال حدود 400 الی 450 کالری باید از طریق وعده صبحانه کسب شود.

وی با اشاره به اینکه خوردن وعده صبحانه علاوه بر دریافت کالری مورد نیاز بدن در تنظیم سوخت و ساز بدن نیز موثر است، خاطر نشان کرد: مصرف صبحانه انرژی و نیروی کافی برای شروع یک روز را به افراد می‌دهد و مصرف این وعده غذایی در کودکان و نوجوانان از ضرورت بیشتری برخوردار است؛ چرا در یادگیری بهتر آنها در سر کلاس درس تاثیر می‌گذارد.

این پزشک تغذیه و رژیم درمانی گفت: در یک صبحانه معمول روزانه، مواد غذایی مختلف با توجه به نوع فعالیت، شرایط فیزیولوژیکی و همچنین عادات غذایی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

احمدی گفت: در افرادی که دارای بیماری‌های مختلفی نظیر دیابت هستند، مصرف صبحانه ضروری است چرا که کمک می‌کند قند خون به حد نرمال برسد و حتی در برخی نیز از بروز بی‌حالی و ضعف جلوگیری می‌کند.

وی با بیان اینکه دریافت پروتئین، انرژی و برخی ویتامین‌ها از طریق وعده صبحانه صورت می‌گیرد، گفت: استفاده از وعده صبحانه حتی برای آنها که دارای اضافه وزن هستند، مفید بوده چرا که باعث تنظیم سوخت و ساز موثر می‌شود.

این پزشک متخصص با بیان اینکه مصرف صبحانه ضروری است، تصریح کرد: همه افراد باید صبحانه را از وعده‌های مهم غذایی خود به شمار آورند و در این میان سالمندان و افراد در حال رشد بیشتر باید به این وعده غذایی اهمیت بدهند. به عنوان مثال عدم مصرف صبحانه در کودکان و نوجوانان سبب افت تحصیلی و کاهش یادگیری در کلاس درس می‌شود و گاه حتی نخوردن صبحانه ممکن است سبب ایجاد درجاتی از سوء تغذیه شود که از لحاظ فیزیولوژیکی ضرر دارد.

وی تصریح کرد: در افراد بزرگسال نیز عدم استفاده از وعده صبحانه سبب افت قوای کاری و کاهش کیفیت در کار می‌شود و از لحاظ جسمی همانطور که گفته شد باعث سوء تغذیه و نرسیدن برخی از ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها می‌شود.

احمدی با اذعان به اینکه دریافت ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها با نخوردن صبحانه دچار نقصان می‌شود، تصریح کرد: دریافت کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی و ویتامین‌ها با عدم دریافت صبحانه یا درست نخوردن صبحانه دچار نقصان می‌شود.

این پزشک تغذیه تصریح کرد: بر اساس اصول تغذیه صحیح و سالم و با دریافت 400 الی 500 کالری از انرژی روزانه در وعده صبحانه، تمام مواد مغذی که در آن وعده مورد نیاز است به بدن می‌رسد.

وی ادامه داد: در وعده صبحانه مصرف نان، شیر و لبنیات، پنیر، تخم مرغ و هر از گاهی مصرف آب میوه‌جات یا سبزی خوردن و خیار و گوجه‌فرنگی در وعده صبحانه به غنی کردن آن کمک می‌کند.

احمدی اظهار کرد: به هر حال مصرف نوع غذا یا مواد غذایی در وعده صبحانه به شرایط افراد از نظر فیزیولوژیکی و عادات غذایی و همچنین شرایط اقتصادی بستگی دارد.