

اگر با خوردن صبحانه کسل می‌شوید بخوانید

یک فوق تخصص تغذیه اظهار کرد: افرادی که پس از خوردن صبحانه حالت رخوت و کسلی دارند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.



همشهری آنلاین: یک فوق تخصص تغذیه اظهار کرد: افرادی که پس از خوردن صبحانه حالت رخوت و کسلی دارند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

دکتر کیومرث دانشور در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: خوردن صبحانه نباید فرد را کسل کند و در اینصورت شخص باید خود را در معرض ابتلا به دیابت بداند.

دانشور نان و پنیر و گردو را بهترین صبحانه برای این افراد عنوان کرد و افزود: همچنین مصرف حلیم که روی آن از روغن امگا3 استفاده شده و به همراه آن شکر رژیمی مصرف شود نیز برای این افراد توصیه می‌شود.

وی در ادامه مصرف عسل با موم به همراه کره نباتی را یک صبحانه پرانرژی توصیف کرد و افزود: مصرف شیرکم چرب به همراه چای کم‌رنگ نیز می‌تواند صبحانه بسیار انرژی‌زایی باشد.

این فوق تخصص تغذیه مصرف پنیر بدون گردو را بلامانع دانست و اظهار کرد: توصیه مصرف همزمان گردو با پنیر به جهت متعادل کردن نسبت کلسیم به فسفر بدن است، در غیر این صورت مصرف پنیر به تنهایی نیز مشکلی در زمینه کاهش حافظه ایجاد نمی‌کند.

دانشور تصریح کرد: همچنین توصیه مصرف گردو در وعده صبحانه به دلیل وجود امگا3 آن است که به بهبود گردش خون و انرژی‌زایی کمک می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه یادآور شد: افراد در صورت مصرف عسل در وعده صبحانه آن را با موم استفاده کنند تا انرژی‌زایی عسل در بدن بصورت متعادل انجام شود. ضمن اینکه دیابتی‌ها نیز می‌توانند دوبار در هفته عسل را به همراه موم مصرف کنند.