

## ۸ آسیب صبحانه نخوردن



صرف صبحانه خیلی مهم است و چشم‌پوشی از آن در طولانی مدت آسیب‌های جدی به سلامتی می‌زند. در این مطلب به بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در خصوص آسیب‌های صبحانه نخوردن می‌پردازیم.

همشهری آنلاین: صرف صبحانه خیلی مهم است و چشم‌پوشی از آن در طولانی مدت آسیب‌های جدی به سلامتی می‌زند. در این مطلب به بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در خصوص آسیب‌های صبحانه نخوردن می‌پردازیم.

شتاب زندگی مدرن باعث شده است که همیشه خدا وقت کم بیاوریم. در این بین خیلی‌ها برای جبران کمبود وقت قید صبحانه را می‌زنند و احتمالاً با نوشیدن یک چای از خانه بیرون می‌زنند؛ اما باید بدانید که این وعده غذایی خیلی مهم است و چشم‌پوشی از آن در طولانی مدت آسیب‌های جدی به سلامتی می‌زند.

در این مطلب به بررسی نتایج پژوهش‌های انجام شده در خصوص آسیب‌های صبحانه نخوردن می‌پردازیم.

صبحانه نخورید مغزتان درست کار نمی‌کند

به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می‌گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز بچه‌هایی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی‌کنند بهره هوشی (IQ) پایین‌تری دارند.

این بچه‌ها دچار اختلالات حافظه و مشکلات یادگیری می‌شوند. نتایج پژوهشی که در سال 2005 در مجله *Psychology and Behavior* به چاپ رسیده است نشان می‌دهد کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می‌کنند حافظه ی کوتاه‌مدت قوی‌تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش‌های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می‌دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می‌شود.

صبحانه نخورید چاق می‌شوید

برای کنترل بهتر وزن‌تان حتما صبحانه میل کنید. تصور نکنید که با صرف نظر کردن از این وعده، کالری کمتری دریافت کرده و زودتر لاغر می‌شوید. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند و ورزش می‌کنند وزن بیشتری کم می‌کنند و راحت‌تر می‌توانند وزن خود را تثبیت کنند.

مصرف غلات برای این وعده غذایی باعث می‌شود که مصرف مواد چرب کاهش پیدا کند. افرادی که صبحانه نمی‌خورند برای کسب انرژی و مقابله با گرسنگی در وعده‌های اصلی یا میان وعده‌ها پرخوری می‌کنند. بدون شک همیشه شنیده‌اید که صبحانه اصلی‌ترین وعده غذایی روزانه است. اهمیت این وعده برای افرادی که قصد لاغری دارند چند برابر می‌شود.

نتایج پژوهشی که در سال 2003 و در مجله *Epidemiology* به چاپ رسیده است نشان می‌دهد افرادی که قید صبحانه را می‌زنند بیشتر در معرض چاقی مفرط قرار می‌گیرند. مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می‌شود. باید بدانید که این هورمون باعث می‌شود که سلول‌های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند.

به عقیده محققان بچه‌هایی که صبحانه می‌خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می‌گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می‌گیرد. سپس زمانیکه غذا مصرف می‌کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می‌کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن‌ها استفاده کند. نتایج پژوهشی که در سال 2013 انجام شده است نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول بالا می‌شود؛ در حالیکه عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد.

بدون صبحانه: کاهش جذب مواد مغذی

صبحانه اولین وعده غذایی برای تامین مواد مغذی بدن است. افرادی که به صبحانه‌شان اهمیت می‌دهند کلسیم، فیبر، زینک (روی)، آهن و ویتامین‌های A، C و B2 بیشتری دریافت می‌کنند. اگر از خیر صبحانه بگذرید خودتان را از تغذیه سالم محروم خواهید کرد. خوردن یک واحد میوه در این وعده باعث می‌شود که راحت‌تر به میزان 5 تا 8 واحد میوه و سبزیجات در روز دست پیدا کنید. نتایج پژوهش‌هایی که روی دانشجویها انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که صبحانه مصرف می‌کنند مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری جذب می‌کنند.

تاثیر چشم پوشی از صبحانه روی بی‌نظمی قاعدگی

نتایج پژوهشی که در روی دانشجویها انجام و در سال 2012 در مجله ی Appetite به چاپ رسیده است نشان می‌دهد دانشجویهایی که به طور مرتب از صبحانه صرفنظر می‌کنند بیشتر در معرض بی‌نظمی‌های قاعدگی قرار می‌گیرند. این اختلالات شامل پریودهای دردناک و خونریزی‌های غیر منظم می‌شود. به عقیده محققان این افراد علاوه بر سندرم پیش از قاعدگی از مشکل یبوست نیز رنج می‌برند.

صبحانه نخورها بی‌اعصاب‌تر هستند

مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می‌کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرفنظر از اولین وعده غذایی باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهشی که در سال 1999 در مجله Psychology and Behavior به چاپ رسیده است نشان می‌دهد بزرگسالانی که صبحانه‌ی کاملی مصرف می‌کنند خوش‌خلق‌تر و مثبت‌تر از افراد دیگر هستند.

صبحانه نخورها همیشه گرسنه‌اند

یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می‌کنند وزن متناسب‌تری دارند و کمتر گرسنه می‌شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می‌کنید معده‌تان سیگنال‌هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می‌کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می‌ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی‌تان بیشتر خواهد شد.

به عقیده محققان صبحانه نخورها بیشتر در دام تغذیه ناسالم می‌افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی‌شان هر ماده‌ی غذایی نامناسب را نیز مصرف می‌کنند. در واقع از چیپس و پفک گرفته تا ساندویچ سوسیس و کالباس و سس‌های چرب و غیره را روانه معده‌شان می‌کنند. متأسفانه این مسئله نیز باعث تغذیه نامناسب و در نهایت چاقی افراد می‌شود.

صبحانه نخورها نای تکان خوردن ندارند

بدن از زمانی که بیدار شده و آماده فعالیت می‌شود نیاز به کالری دارد تا انرژی خود را تامین کند. در واقع بدون انرژی لازم، انجام فعالیت‌های روزانه نیز دچار مشکل خواهد شد. زمانیکه بدن انرژی کافی را دریافت نمی‌کند مجبور می‌شود به انرژی‌هایی که به صورت گلوکز در بافت‌ها ذخیره شده است مراجعه کند و همین کار باعث خستگی و سستی آن می‌شود. نتایج پژوهشی که در ماه اوت سال 2012 در مجله British Journal of Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که صرفنظر کردن از صبحانه باعث می‌شود سطح انرژی بدن پایین آمده و میزان فعالیت‌های جسمی نیز کاهش پیدا کند. باید بدانید که مغز و بدن برای داشتن عملکردی مناسب به گلوکز نیاز دارند. در نتیجه بعد از گرسنگی شبانه، فقط صبحانه می‌تواند بدن را تغذیه و انرژی لازم برای آغاز فعالیت‌های روزانه را به او بدهد.

منبع: تبیان