



تغذیه احتمال چهار برابر افزایش وزن با نخوردن صبحانه

حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می‌دهد...

حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می‌دهد. دکتر فاطمه رخشانی مدیرکل دفتر آموزش و ارتقا گفت: افرادی که از خوردن صبحانه امتناع می‌کنند، چهار برابر بیشتر از افرادی که صبحانه می‌خورند با خطر افزایش وزن روبرو هستند. وی ادامه داد: بیش از سه چهارم افرادی که توانسته‌اند وزن خود را به مقدار قابل توجه کاهش دهند، گفته‌اند که هر روز صبحانه می‌خورند. دکتر رخشانی با اعلام اینکه صبحانه کارآیی مغز را افزایش می‌دهد، گفت: متأسفانه 15 درصد نوجوانان و یک سوم بزرگسالان جامعه با وجود اهمیت خواص صبحانه از خوردن آن امتناع می‌کنند. وی تأکید کرد: حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می‌دهد. وی توضیح داد: در یک مطالعه افرادی که صبحانه کامل می‌خورند بیش از 21 درصد از وزن خود را از دست داده‌اند، اما افرادی که رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات داشته‌اند تنها 4/5 درصد کاهش وزن داشته‌اند. به گزارش سلامت‌یران و به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت دکتر رخشانی در پایان خاطر نشان کرد: احتمال ابتلا به قند خون در افرادی که هر روز صبحانه می‌خورند 50 درصد کمتر از سایرین بوده و صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم ایفا می‌کند.