



به این 6 دلیل صبحانه بخورید

همه افرادی که نگران سلامتی ما هستند، از پزشک گرفته تا مادرها و غیره، هر روز بر خوردن صبحانه تاکید می‌کنند. واقعیت این است که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. البته یک دلیل خوب دیگر نیز برای صبحانه خوردن وجود دارد و آن حفظ تناسب اندام است.

همه افرادی که نگران سلامتی ما هستند، از پزشک گرفته تا مادرها و غیره، هر روز بر خوردن صبحانه تاکید می‌کنند. واقعیت این است که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه است. البته یک دلیل خوب دیگر نیز برای صبحانه خوردن وجود دارد و آن حفظ تناسب اندام است.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جمهوری اسلامی» در ادامه نوشت: اگر به تناسب اندامتان اهمیت می‌دهید و می‌خواهید لاغر و سالم بمانید بدانید که خوردن صبحانه سالم شما را به هدف‌تان نزدیکتر می‌کند. در این مطلب شما را با 6 دلیل مهمی که این وعده غذایی به لاغری و تناسب اندام کمک می‌کند بیشتر آشنا می‌کنیم.

چرا صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه محسوب می‌شود؟

می‌توانید بدنتان را مانند اجاقی تصور کنید که برای روشن‌ماندن نیاز به هیزم دارد. صبحانه نیز نقش همان هیزم را دارد. این وعده غذایی اولین وعده غذایی بعد از روزه شبانه بوده و از اهمیت بالایی برخوردار است. صبحانه برای تحریک متابولیسم بدن لازم است تا سوزاندن کالری‌های دریافتی و انرژی‌های مصرفی در طول روز کنترل شوند.

متخصصان تغذیه دانشگاه «Edith Cowan» به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که روز خود را با صبحانه‌ای سالم شروع می‌کنند تغذیه سالم‌تری دارند.

صبحانه برای تحریک سوخت و ساز بدن

اگر دوباره همان مثال اجاق را در نظر بگیریم یا اینکه بدن را به یک ماشین تشبیه کنیم، صبحانه همان بنزین است و صرف نظر کردن از آن اختلالاتی در عملکرد این ماشین خواهد داشت.

نتایج پژوهش‌های دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد افرادی که از صبحانه صرف‌نظر می‌کنند علاوه بر اینکه از دریافت میزان زیادی ویتامین و مواد مغذی ضروری مانند فیبرها محروم می‌مانند، متابولیسم یا همان سوخت ساز بدنشان نیز در وضعیت شبانه قرار می‌گیرد. یعنی استارت سوخت و ساز زده نمی‌شود و بدن مجبور می‌شود تمام روز را به حالت ناشتا سپری کند. این وضعیت به نفع بدن نخواهد بود.

صبحانه برای تنظیم قند خون بدن

صرف نظر کردن از صبحانه، ارتباط زیادی با اشتها دارد. نخوردن صبحانه باعث کاهش تدریجی قند خون می‌شود و این مسئله فرد را بیشتر به سمت ریزه‌خواری به خصوص خوردن شیرینی‌جات می‌کشانند. همین مسئله نیز دزد انرژی است. محققان دانشگاه ناتینگهام ثابت کرده‌اند افرادی که صبحانه نمی‌خورند در طول روز میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین و چرب دارند. این مسئله نیز میزان انرژی را کاهش می‌دهد.

نتایج بررسی‌های همین محققان نشان می‌دهد افرادی که از مصرف صبحانه صرف‌نظر می‌کنند، مواد غذایی ناسالم‌تری را برای مصرف انتخاب می‌کنند و در وعده ناهار نیز حجم بیشتری غذا می‌خورند؛ یعنی بیشتر از افرادی که صبحشان را با خوردن صبحانه آغاز کرده‌اند.

صبحانه چگونه زمینه لاغری را فراهم می‌سازد؟

محققان معتقدند افرادی که صبحانه نمی‌خورند چاق‌تر هستند. محققان مایوکلینیک به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که از خیر صبحانه می‌گذرند به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری‌تر و پرچم‌تر می‌روند و در نتیجه زمینه چاقی آنها فراهم می‌شود.

به گفته محققان، این افراد مواد غذایی سرشار از کالری، چربی‌های ترانس و قند بیشتری مصرف می‌کنند تا با سرعت بیشتری گرسنگی آنها را برطرف کند. این افراد معمولاً از مشتری‌های دائم فست فودها و قنادی‌ها هستند و همین مسئله در عملکرد انسولین اختلال ایجاد کرده و وضعیت ذخیره چربی در بدن را تشدید می‌کند.

صبحانه برای افزایش انرژی و تمرکز

به عقیده محققان «American Dietetic Association» صبحانه نه تنها برای افراد بزرگسال مهم است بلکه برای کودکان در حال رشد نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این محققان ثابت کرده‌اند کودکانی که روز خود را با صبحانه‌ای سالم و مغذی شروع می‌کنند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. به عقیده این محققان کودکانی که صبحانه کامل می‌خورند انرژی بیشتری برای بازی دارند و قدرت تمرکز، یادگیری و حل مسائل آنها بالاتر است. این کودکان در انجام کارهایی که نیاز به هماهنگی دست و چشم دارد نیز بهتر عمل می‌کنند.

افرادی که صبحانه می‌خورند سالم‌تر هستند

احتمالاً بارها شنیده‌اید که صبحانه را باید مانند یک پادشاه خورد. اگر جزو افرادی هستید که صبح ناشتا از منزل بیرون می‌زنند بهتر است از همین فردا صبحانه‌خوری را شروع کنید. محققان Web MD دلایل زیادی را برای خوردن صبحانه کامل عنوان کرده‌اند. به عنوان مثال افرادی که صبحانه صرف می‌کنند عمر بیشتری داشته و در سلامت بالاتری به سر می‌برند.

این افراد همچنین کمتر در معرض بیماری‌های قلبی مزمن مربوط به چاقی (مانند دیابت) و اضافه‌وزن قرار می‌گیرند. صبحانه‌خورها کمتر مریض می‌شوند چون میل زیادی به مصرف غذاهای سالم‌تر دارند و همچنین میزان کلسترول خونشان کمتر است.