



افزایش سرزندگی در طول روز با خوردن صبحانه

خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و در نتیجه میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می‌کند و این نوع رژیم غذایی، سالم‌تر از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است.

خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و در نتیجه میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می‌کند و این نوع رژیم غذایی، سالم‌تر از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. سلامت نیوز: براساس اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، شروع فعالیت روزانه با خوردن صبحانه، احساس سرزندگی را افزایش داده و انرژی بیشتری برای حرکت به افراد می‌دهد. مصرف صبحانه کامل موجب در حد طبیعی ماندن قند خون بدن، حداقل به مدت ده ساعت می‌شود. خوردن صبحانه سبب کنترل اشتها شده و در نتیجه میل به خوردن شیرینی و نشاسته را برطرف می‌کند و این نوع رژیم غذایی، سالم‌تر از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات برای کاهش وزن است. بنابراین گزارش یک صبحانه کامل که شامل نان تهیه شده از غلات کامل و شیر و میوه باشد از ابتلای افراد به دیابت نیز جلوگیری کرده و سلامتی را تضمین می‌کند. افرادی که صبحانه می‌خورند از زیاده‌روی در خوردن در طول روز مصون هستند، زیرا صبحانه اشتها و انرژی بدن را تنظیم می‌کند.