

6 عارضه جدی صبحانه نخوردن

ضرب المثل عاقلانه «صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است»، در طول اعصار مختلف نقل شده ولی با این حال شاید هنوز عمق این مساله که چرا صبحانه بسیار اهمیت دارد، به درستی درک نشده باشد.



ضرب المثل عاقلانه «صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است»، در طول اعصار مختلف نقل شده ولی با این حال شاید هنوز عمق این مساله که چرا صبحانه بسیار اهمیت دارد، به درستی درک نشده باشد. عوارض جانبی صبحانه نخوردن شامل تاثیرات منفی روی وزن، عدم سلامت هورمونی، اختلال حافظه و خلق و خوی است.

چاقی: چاقی و عوارض متعاقب آن از قبیل دیابت، ناباروری، بیماری های قلبی، و ... از بزرگترین نگرانی های قرن هستند. عدم مصرف صبحانه در این میان می تواند خطر ابتلا به چاقی و عدم از دست دادن وزن را وخیم تر کند. به گفته کارشناسان تغذیه نخوردن صبحانه باعث می شود که شما در تمام طول روز پرخوری کنید. این در حالی است که مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه مانع از تجمع انسولین می شود.

این هورمون باعث می شود که سلول های چربی، اسیدهای چرب بیشتری ذخیره کند. به عقیده محققان افرادی که صبحانه می خورند کمتر در معرض نوسانات وزن قرار می گیرند. یکی از دلایل اصلی چاقی ناشی از صبحانه نخوردن این است که بدن در حالت روزه طولانی مدت قرار می گیرد. سپس زمانی که غذا مصرف می کنید بدن مواد غذایی دریافتی را به صورت چربی ذخیره می کند تا در حالت روزه طولانی مدت از آن ها استفاده کند.

نتایج پژوهشی که در سال 2013 انجام شده است نشان می دهد خوردن صبحانه کامل مانند تخم مرغ و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و کلسترول بالا می شود؛ در حالی که عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تاثیری را ندارد.

کاهش سطح حافظه: به طور کلی تغذیه نامناسب روی رشد ذهنی کودکان و نوجوانان تاثیر منفی می گذارد. محققان دانشگاه مریلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری کرده و نمی توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی کنند بهره هوشی پایین تری دارند.

این در حالی است که کودکانی که برای صبحانه بلغور جو دوسر مصرف می کنند حافظه کوتاه مدت قوی تری دارند. به طور کلی نتایج تمام پژوهش های انجام شده در خصوص صبحانه نشان می دهد که مصرف منظم صبحانه باعث افزایش قدرت حل مسائل، بهبود یادگیری، افزایش خلاقیت کاری و به خاطر سپاری بهتر می شود.

بی نظمی در قاعدگی: حذف وعده صبحانه در زنان با بی نظمی های دوران قاعدگی همراه است. علاوه بر این قاعدگی دردناک و بیوست نیز از عوارض دیگر هستند.

کاهش سطح خلق و خوی: مصرف مواد غذایی مناسب برای صبحانه باعث تامین ویتامین ها و مواد معدنی بدن شده و کمک می کند که با انرژی بیشتری روز را سپری کنید. اما صرف نظر کردن از اولین وعده غذایی باعث می شود که خیلی زود احساس خستگی و کج خلقی کنید. نتایج پژوهش ها نشان می دهد بزرگسالانی که صبحانه کاملی مصرف می کنند خوش خلق تر و مثبت تر از افراد دیگر هستند.

عوارض جانبی فیزیکی: نخوردن صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می دهد. علائم جسمی دیگر شامل لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، است.

احساس گرسنگی مدام: یکی از دلایل ضعف کردن و احساس گرسنگی مداوم، عدم مصرف صبحانه است. افرادی که روز خود را با مصرف صبحانه آغاز می کنند کمتر گرسنه می شوند؛ اما زمانیکه روز خود را بدون صبحانه آغاز می کنید معدهتان سیگنال هایی به مغز فرستاده و اعلام خالی بودن می کند؛ در نتیجه از همان ابتدای روز حس گرسنگی در بدنتان شکل گرفته و باقی می ماند. هر چه دیرتر اقدام به خوردن بکنید نیز احساس گرسنگی تان بیشتر خواهد شد. به عقیده محققان صبحانه نخوردها بیشتر در دام تغذیه ناسالم می افتند. این افراد برای سیر شدن و مقابله با احساس گرسنگی شان هر ماده غذایی نامناسب را نیز مصرف می کنند.

منبع: قدس آنلاین