

"صبحانه مهم ترین وعده غذایی روز است!" همه ما این جمله را شنیده ایم، درست است؟

اما آیا واقعاً اگر صبحانه را حذف کنید به سلامتی خود آسیب می‌رسانید؟

برای پاسخ به این سوالات، ادامه ی این مقاله را که در یکی از دقیقترین آزمایشگاه های شمال تهران تهیه شده است، مطالعه بفرمایید.

## فواید خوردن صبحانه چیست؟

### • تامین انرژی در طول روز:

خوردن صبحانه انرژی لازم را برای روز شما فراهم می کند و به بدن شما کمک می کند تا بهترین عملکرد را داشته باشد. صبحانه به بدن انرژی می دهد. افرادی که یک وعده غذایی زودهنگام می خورند نسبت به افرادی که آن را حذف می کنند، فعالیت بدنی خود را در طول صبح افزایش می دهند. فعالیت به جلوگیری از افزایش وزن و خستگی کمک می کند.

"آیا می‌خواهید یک سفر جاده‌ای طولانی را با ما شین خود و باک خالی شروع کنید؟" «به خوردن صبحانه به همین شکل فکر کنید. شما از بسیاری از بدن خود می‌خواهید که فقط با استفاده از ذخایر شما حرکت کند."

### • بهبود سلامت قلب

صبح زمانی است که بدن شما بیشتر به انسولین حساس است - زمانی که قند خون را به طور موثرتری مصرف می کند. بنابراین زمان بسیار خوبی برای انتخاب کربوهیدرات های پر از فیبر است که به شما کمک می کند روزانه ۲۵ گرم یا بیشتر فیبر رژیمی دریافت کنید تا به کاهش کلسترول شما کمک کند. بر اساس مطالعات، افرادی که صبحانه را حذف می کنند، تمایل به اضافه وزن دارند. افزایش وزن باعث افزایش کلسترول و فشار خون بالا می شود که می تواند به بیماری قلبی کمک کند.

### • خطر دیابت خود را کاهش دهید

یک مطالعه مشاهده ای نشان داد افرادی که چهار تا پنج روز در هفته صبحانه نمی خورند تا ۵۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. خوردن صبحانه به بدن شما کمک می کند تا گلوکز را که قند خون نیز نامیده می شود، تجزیه کند. در واقع، شما می توانید با خوردن میوه، غلات و پروتئین بدون چربی در عرض دو ساعت پس از بیدار شدن، از نوسانات گلوکز در طول روز جلوگیری کنید.

به هر حال مراقب باشید که در بشقاب صبحانه یا کاسه صبحانه شما چه چیزی سرو می شود. غلات شیرین یا غذاهای سنتی صبحانه مانند دونات، کلوچه، وافل، پنکیک و نان شیرینی، می توانند سرشار از قند، نشاسته یا چربی باشند.

### • مه مغزی را کاهش دهید

مغز شما برای عملکرد به سوخت نیاز دارد. صبحانه می تواند به شما کمک کند هوشیارتر، متمرکزتر و شادتر باشید. (فقط در مصرف قهوه زیاده روی نکنید، که ممکن است بعداً در روز منجر به خراب شدن آن شود). سطوح پایدار گلوکز می تواند به توانایی شما در تمرکز، استدلال و پردازش اطلاعات کمک کند.

به ویژه برای کودکان مهم است که در وعده صبحانه ذهن خود را تغذیه کنند. مطالعات نشان می دهد بچه‌هایی که صبح‌ها غذا می‌خورند بهتر می‌توانند در مدرسه توجه کنند و در نتیجه عملکرد تحصیلی بهتری دارند.

### • تغذیه سالم تری برای شما فراهم می کند

صبحانه به شما کمک می کند به وعده های توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات خود برسید. کسانی که صبحانه می‌خورند نیز نسبت به کسانی که وعده غذایی خود را حذف می‌کنند تمایل به مصرف شیر و غلات کامل دارند. و همانطور که احتمالاً می دانید، شیر کلسیم را برای بدن شما فراهم می کند. همچنین شکم شما را پر می کند و به شما کمک می کند از پرخوری و میان‌وعده‌های بعدی در روز اجتناب کنید.

### • شروع سریعتر متابولیسم

صبحانه متابولیسم شما را در صبح شروع می کند. شروع زودهنگام سوخت و ساز بدن به سوزاندن کالری در طول روز کمک می کند. حذف یک وعده غذایی زودهنگام به بدن شما می گوید که به جای سوزاندن، کالری اضافی را حفظ کند.

### آیا حذف صبحانه بد است؟

بسیاری از توصیه‌های مربوط به اهمیت صبحانه مبتنی بر مطالعات مشاهده‌ای است. این مطالعات، کارآزمایی‌های بالینی تصادفی‌سازی شده نیستند که اهمیت آنها را ثابت کنند.

بنابراین اگر فردی هستید که گرسنه از خواب بیدار نمی شود، به تعویق انداختن اولین وعده غذایی ممکن است بهتر باشد.

دکتر Czerwony می گوید: «صبحانه زودهنگام ممکن است برای همه مناسب نباشد. "به نشانه های گرسنگی خود گوش دهید تا بدانید چقدر برای شما صرف صبحانه مهم است. آنچه در طول روز می خورید مهمتر از استرس در هنگام صبحانه است.

این به این معنی نیست که توصیه «صبحانه بخورید» درست نیست. فقط به این معنی است که اهمیت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

### چه ساعتی باید صبحانه بخورید؟

اصطلاح صبحانه به معنای افطار است. و در نقطه‌ای از روز، همه ما این کار را انجام می‌دهیم، چه ساعت ۷ صبح یا ظهر. در حالت ایده آل، توصیه می‌شود که مقداری غذا را ظرف دو ساعت پس از بیدار شدن در روز میل کنید.

با این حال، پیدا کردن آن زمان برای غذا خوردن برای برخی مشکل به نظر می‌رسد. بسیاری از ۲۵ درصد آمریکایی‌هایی که صبحانه را حذف می‌کنند، می‌گویند که نمی‌توانند وعده غذایی را در برنامه صبحانه خود قرار دهند. اگر صبح‌هایتان شلوغ است، از قبل برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید صبحانه میل کنید.

شروع کردن روز خود با یک وعده غذایی غنی از پروتئین ممکن است شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه دارد و به شما کمک کند از خوردن میان وعده اجتناب کنید - که می‌تواند به کاهش وزن ناخواسته کمک کند.

### غذاهای سالم برای خوردن صبحانه شامل چه مواردی است؟

برای اینکه چشمانتان تا ساعت ۱۰ صبح خسته نشوند، غذاهای کامل را انتخاب کنید و غذاهای فرآوری شده‌ای که قند اضافی دارند را حذف کنید. خوردن انواع غذاهای مغذی می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی تری احساس سیری کنید و تا ناهار پیش بروید.

ماست یونانی یا پنیر:

این ترکیب پروتئین و چربی می‌تواند به شما احساس سیری بدهد که کمی بیشتر طول می‌کشد. می‌توانید میوه‌ها، آجیل‌ها یا غلات سبوس دار را مخلوط کنید. بعضی از مردم حتی از پخش پنیر روی نان تست لذت می‌برند.

اگر واقعاً احساس ماجراجویی می‌کنید، شاید سعی کنید پنکیک پنیری درست کنید تا روزتان سرشار از پروتئین باشد.

کره بادام زمینی و دانه ها

چربی و پروتئین سالم موجود در کره بادام زمینی با یک تکه نان تست پر فیبر، یک وافل یا مافین انگلیسی به خوبی جفت می شود.

اگر به بادام زمینی حساسیت دارید، آووکادو یکی دیگر از رویه های خوشمزه برای نان تست است.

بلغور جو دوسر

آن را با انواع توت ها و گردو یا دانه کتان ترکیب کنید. جو دوسر تنها ۳ دقیقه در مایکروویو قرار می گیرد، بنابراین نیازی به اختصاص دادن زمان زیاد برای آماده کردن آن نیست.

اگر فردی با برنامه هستید، جو دوسر را یک شب در آب، شیر یا ماست خیس کنید.

املت

تخم مرغ یا اسکرامبل را در بسته بندی غلات کامل بریزید و کمی پنیر به آن اضافه کنید. این صبحانه را می توانید زودتر درست کنید و آن ها را در مایکروویو قرار دهید یا سرد شده بخورید.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

[/https://health.clevelandclinic.org](https://health.clevelandclinic.org)

[/https://blog.valleywisehealth.org](https://blog.valleywisehealth.org)

[/https://www.acouplecooks.com/healthy-breakfast-ideas](https://www.acouplecooks.com/healthy-breakfast-ideas)

[https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1\\_%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%81%DB%8C%D8%A8%D8%B1_%D8%AE%D9%88%D8%B1%D8%A7%DA%A9%DB%8C)