

این مواد غذایی را هرگز ناشتا نخورید

اغلب افراد با معده خالی اقدام به خوردن بسیاری از خوراکی ها می کنند، در حالی که مصرف برخی از خوراکی ها و مواد غذایی به طور ناشتا برای بدن مناسب نیست.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، ماست، قهوه و آب پرتقال تازه، اکثر مردم زمانی که به یک صبحانه عالی فکر می کنند، این مواد را به یاد می آورند. متأسفانه، تنها برخی افراد آگاه هستند که اگر برخی خوراکی ها با شکم خالی خورده شوند، خیلی سالم نخواهند بود. با توجه به این موضوع، در این قسمت از زندگی و سرگرمی گزارش خبر مطلبی را جمع آوری کرده ایم تا شما را از باید ها و نبایدها برای خوردن صبحانه و به صورت ناشتا آگاه سازیم.

نان و شیرینی های پفی :
خوراکی های حاوی خمیر مایه، لایه پوششی معده را تحریک می کنند و ممکن است موجب نفخ شوند.
آب نبات ها :
خوردن شکر سطح انسولین را بالا می برد ، که این موضوع باعث افزایش کار پانکراس درست بعد از بیدار شدن خواهد شد. در نهایت این اتفاق می تواند باعث دیابت شود.

ماست و سایر محصولات تخمیری شیر :
اگر ناشتا ماست بخورید، هیدروکلریک اسید در معده ایجاد می شود که لاکتیک اسید و باکتری های موجود در معده را نابود می کند. پس خوردن مقدار زیادی از این محصولات برای صبحانه فواید کمی برای بدن دارد.
گلابی :
فیبر خاص موجود در گلابی به مخاط ظریف موجود در معده خالی آسیب وارد خواهد کرد.
گوجه فرنگی :
گوجه فرنگی حاوی سطح بالایی از تانیک اسید است که اسیدیته معده را بالا می برد و همچنین ممکن است که باعث زخم معده شود.

خیار و سایر سبزیجات سبز:
سبزیجات خام منابع بزرگی از آمینواسیدها هستند. با این حال ممکن است که موجب سوزش سردل، نفخ، و دردهای شکمی شوند، به خصوص زمانی که ناشتا مصرف شوند.
قهوه :
برخی از افراد قهوه را به صورت ناشتا می نوشند اما استفاده از قهوه به صورت ناشتا به علت وجود کافئین در آن برای معده مضر است پس بهتر است ابتدا یک لیوان آب مصرف نمایید.
چای :
چای را یکی از سالم ترین نوشیدنی های جهان است اما مصرف چای به صورت ناشتا باعث افزایش اسید معده می شود و افزایش اسید معده روی دیواره معده تأثیر می گذارد و موجب زخم دستگاه گوارش می شود.

موز:
اگر موز را ناشتا مصرف کنید، ممکن است که موجب افزایش سریع و زیاد میزان منیزیم در خون شود و این موضوع در نهایت می تواند به قلب آسیب وارد کند.
ادویه ها:
غذاهای حاوی ادویه می توانند موجب آسیب و تحریک مخاط معده و افزایش میزان تولید اسیده معده شوند و این اتفاق می تواند موجب بسیاری از مشکلات گوارشی شود.
مرکبات:

مرکبات غنی از اسیدهای میوه ای هستند و زمانی که به صورت ناشتا خورده شوند، ممکن است که موجب سوزش سردل شوند و همچنین احتمال ابتلا به گاستریت و زخم معده را بالا خواهند برد.
نوشیدنی های گازدار سرد:
مصرف نوشیدنی های گازدار مانند نوشابه در صبح می تواند موجب آسیب به مخاط و کاهش رسیدن خون به معده شود و در نتیجه عمل هضم غذاها را کاهش می دهد.

مواد غذایی که مصرف آنها به صورت ناشتا مانعی ندارد

گندم سیاه:

گندم سیاه سیستم گوارشی را به طور آهسته تحریک می کند و همچنین منبع خوبی از پروتئین، آهن و ویتامین ها می باشد.

فرنی ذرت:

مصرف این خوراکی باعث دفع سموم و آهن های سنگین از سیستم بدنی می شود، عملکرد و تعداد میکروب های خوب روده را متعادل می سازد و احساس سیری طولانی مدتی به فرد می دهد.

جو:

مصرف این خوراکی از لایه پوششی دور معده محافظت می کند و از نفوذ هیدروکلورونیک به دیواره معده جلوگیری می کند. جو همچنین حاوی فیبر محلول است که موجب کاهش سطح کلسترول خواهد شد.

جوانه گندم:

مصرف ۲ قاشق غذاخوری جوانه گندم حدود ۱۵٪ از میزان توصیه شده ویتامین ای، و ۱۰٪ از میزان فولیک اسید هر فرد را تامین می کند و همچنین روند سیستم گوارش را آرام می سازد.

تخم مرغ:

محققان دریافته اند که خوردن تخم مرغ برای صبحانه میزان مصرف کالری را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

هندوانه:

در صورت نداشتن مشکل گوارشی و بیماری خاص دیگری مصرف هندوانه برای صبحانه میزان مایعات خوبی را برای بدن فراهم می کند و همچنین برای سلامتی چشم ها و قلب به دلیل دارا بودن سطح بالایی از لیک.پن مفید می باشد.

بلوبری :

براساس آخرین تحقیقات، مصرف منظم بلوبری موجب تعادل فشار خون و متابولیسم می شود. به خصوص اگر برای صبحانه مصرف شوند. نان تمام غلات بدون خمیر مایه :

کربوهیدرات ها و دیگر مواد مغذی موجود در نان برای بدن بسیار مفید هستند که بهترین زمان برای مصرف این نان ها صبح ها می باشد.

آجیل ها :

آجیل ها اگر برای صبحانه مصرف شوند سلامتی گوارشی را سالم و PH معده را متعادل می سازند.

عسل :

عسل به بیدار شدن بدن در صبح و تامین قدرت و انرژی سیستم بدنی کمک می کند. این ماده همچنین عملکرد مغز را تقویت کرده و میزان سطح هورمون حس خوب یا سراتونین را افزایش خواهد داد.