گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۴۵۸
سه شنبه ۸ تیر ۱۴۰۰ ۲۱:۲۶

این مدل صبحانه خوردن اشتباه است!

بیشتر افراد در وعده صبحانه، موادی که برای آغاز روز و ادامه فعالیت‌ها در طول روز به آن نیاز دارند دریافت نمی‌کنند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، صبحانه غنی از مواد پروتئینی علاوه بر این که صبحانه‌ای سالم و پرانرژی است، می‌تواند به کاهش وزن افراد هم کمک کند.
تحقیقات متعدد علمی ازجمله پژوهش‌های مرکز ملی کاهش وزن آمریکا نشان داده‌اند ۸۰ درصد از افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند، هر روز صبحانه‌های پروتئینی مصرف می‌کنند. همزمان، داشتن عادت‌های نادرست حین مصرف صبحانه می‌تواند افراد را به مسیر افزایش وزن و انواع بیماری‌های وابسته به آن مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی سوق دهد. در ادامه به بدترین عادات غذایی در زمان صرف صبحانه که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان تغذیه می‌تواند در طولانی‌مدت آسیب‌زننده باشند اشاره می‌شود.

۱ - صبحانه خوردن با هدف سیری- باور عمومی بر این است که به محض بیدارشدن باید صبحانه خورد. درصورتی که اگر پیش از صرف صبحانه به صدای بدن گوش داده نشود، ممکن است صرف صبحانه به افزایش وزن منجر شود. بهتر است پیش از صرف صبحانه در بدن به‌دنبال نشانه‌ها و سیگنال‌های طبیعی گرسنگی گشت و تنها درصورت وجود احساس گرسنگی صبحانه خورد. درعین حال نباید صرف صبحانه را تا زمانی که گرسنگی شدید شده و به ضعف منجر شود به تأخیر انداخت، زیرا این کار باعث می‌شود افراد در انتخاب مواد غذایی صبحانه دچار خطا شوند یا پرخوری کنند.

۲ - پرخوری کردن در وعده صبحانه- صرف صبحانه‌ای چرب، مملو از پروتئین و سدیم تنها باعث سنگینی، خواب‌آلودگی، کرختی و بی‌حالی افراد در طول روز خواهد شد، اگر نخواهیم به تأثیر صرف چنین صبحانه‌ای بر افزایش وزن اشاره کنیم. خوردن حجم زیادی مواد پروتئینی فراوری شده یا چرب و یا شیرین و مقادیر زیادی مواد قندی باعث می‌شود بدن برای هضم این حجم مواد غذایی انرژی بسیاری بسوزاند و فرد در طول روز بیشتر احساس خستگی کند.

۳ - مصرف بیش از اندازه مواد فیبردار- زیاده‌روی در مصرف مواد فیبردار در وعده صبحانه باعث نفخ شدید می‌شود. مصرف فیبر در این وعده غذایی اهمیت زیادی دارد اما زیاده‌روی در خوردن مواد فیبردار باعث بروز دل‌درد و نفخ شدید خواهد شد که درصورت نوشیدن مقادیر زیاد آب می‌توان مشکل را رفع کرد.

۴ - بی‌توجهی به نوع غلات صبحانه- غلات صبحانه ظاهری معصوم و بی‌آزار و حتی سلامت دارند، اما بیشتر آن‌ها حاوی قند غیرضروری هستند. بهترین غلات صبحانه آن‌هایی هستند که روی آن‌ها با قطعیت گزینه بدون قند حک شده باشد.

۵ - تماشای اخبار صبحگاهی حین صرف صبحانه- بدترین رفتاری که می‌توان حین صرف هر وعده غذایی انجام داد، تماشای اخبار از تلویزیون است و وعده صبحانه در این خصوص از حساسیت بالاتری برخوردار است. متمرکزشدن بر تلویزیون حین صرف غذا آگاهی ذهن نسبت به خوردن غذا و لذت‌بردن از طعم‌ها و بافت غذا را از بین می‌برد و همچنین افراد را نسبت به حجم غذایی که صرف می‌کنند ناآگاه خواهد ساخت.

۶ - زیاده‌روی در صرف پروتئین- یکی دیگر از رفتارهای نادرست صبحگاهی، صرف بیش از اندازه مواد پروتئینی در وعده صبحانه است. اگرچه پروتئین یکی از مهم‌ترین مواد غذایی برای ماهیچه‌سازی و ایجاد احساس سیری است، اما مصرف بیش از اندازه آن باعث می‌شود پروتئین مازاد به شکل چربی در بدن ذخیره شود. همچنین پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که بالابودن بیش از اندازه پروتئین در وعده‌های غذایی ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.