

عوارض صبحانه خوردن اشتباهی!

متخصصان تغذیه می‌گویند عادات غذایی اشتباه در وعده صبحانه می‌توانند به بروز چاقی شکمی منجر شوند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آب کردن چربی‌های شکمی یکی از بزرگترین دغدغه‌های امروزی مردم است. موارد بی شماری بر روی چاقی شکمی تاثیر گذار هستند که یکی از آن‌ها توجه به وعده‌های غذایی است. تحقیقات متعدد نشان داده است صبحانه مهمترین و اصلی‌ترین وعده غذایی روزانه محسوب می‌شود. یک صبحانه سالم و مغذی علاوه بر تامین نیازهای روزانه بدن، می‌تواند به کاهش چربی‌های شکمی هم کمک کند. در حقیقت مصرف یک صبحانه سالم می‌تواند با افزایش متابولیسم (سوخت و ساز بدن) به کاهش سطح چربی‌ها و چاقی کمک کند.

برای داشتن یک شکم صاف و بدون چربی، جلوگیری از نفخ نیز اهمیت دارد. نفخ به دلیل طیف گسترده‌ای از مسائل مانند رژیم غذایی، تغییرات هورمونی، و برخی مشکلات خاص مانند آلرژی و یا عدم تحمل غذایی بروز می‌کند. برای جلوگیری از نفخ شکم اهمیت زیادی دارد که در وعده صبحانه میزان بالایی پروتئین و سطح مناسبی فیبر مصرف کنید تا خطر یبوست کاهش یابد. در مقابل، مصرف صبحانه حاوی شکر بالا می‌تواند علاوه بر چاقی، باعث گرسنگی زودتر از موعد شما شود. فیبر یکی از مواد بسیار مهم در رژیم غذایی محسوب می‌شود. در حقیقت مصرف رژیم غذایی دارای میزان کافی فیبر باعث کاهش اشتها و طولانی‌تر شدن فرآیند هضم غذا می‌شود. این امر بدان معناست که فرد کالری کمتری مصرف کرده و همین موضوع به کاهش چربی‌های شکمی کمک می‌کند. رایج‌ترین عادات اشتباه در وعده صبحانه که می‌توانند باعث افزایش چربی‌های شکمی شوند شامل موارد ذیل است:

۱- حذف وعده صبحانه

۲- سریع خوردن صبحانه

۳- حذف پروتئین از وعده غذایی

۴- مصرف شیرینی جات و کیک

۵- مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند قهوه حاوی شکر

توصیه می‌شود به طور عمومی از حذف وعده صبحانه اجتناب کنید، زیرا این موضوع باعث می‌شود در وعده بعدی غذای بیشتری مصرف کنید. همچنین برخی افراد با آنکه اقدام به حذف صبحانه به منظور کاهش کالری دریافتی می‌کنند، اما به دلیل آنکه در طول روز احساس گرسنگی دائمی دارند اقدام به مصرف تنقلات پرکالری و پر ضرر مانند شیرینی‌ها و کیک می‌کنند. بهتر است وعده صبحانه دارای میزان بالایی از پروتئین، فیبر و نیز سبزیجات تازه باشد. همچنین نباید در وعده صبحانه از غذاهای پرچرب استفاده کنید. با این وجود، مصرف ماهی‌های چرب که دارای سطح بالایی از امگا ۳ هستند برای سلامتی مفید است.