

آیا نوشیدن آبمیوه در وعده صبحانه مفید است؟

8 آذر 1404

«صبحانه را مانند یک پادشاه، ناهار را مانند یک شاهزاده، و شام را مانند یک گدا بخورید.»

میوه ها و آب میوه ها بخش مهمی از تغذیه در نظر گرفته می شوند، از این رو توصیه می شود که به عنوان بخشی از برنامه روزانه قرار داده شوند. اما باید مراقب نحوه و زمان مصرف آنها بود تا فواید تغذیه ای بهینه داشته باشند.

شما می توانید از میوه های دارای قند کم هر روزه استفاده کنید اما استفاده از میوه های پرقند باید به دو بار در هفته کاهش یابد.

مصرف اصولی صبحانه:

متخصصان می گویند: «صبحانه را مانند یک پادشاه، ناهار را مانند یک شاهزاده، و شام را مانند یک گدا بخورید.» در حالی که ما به معایب ناهار و شام نمی پردازیم، ولی مطمئناً در نظر خواهیم گرفت که واقعاً صبحانه چقدر مهم است.

متخصصان تغذیه و پزشکان می گویند که صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است، زیرا برای شروع روز به شما سوخت کافی را می دهد و هم برای بدنسازان و هم برای کسانی که می خواهند وزن کم کنند، به عنوان یک غذای اصلی توصیه می شود.

نوشیدنی ها اغلب به عنوان همراه غذا مصرف می شوند و صبحانه شما نیز نباید متفاوت باشد. نوشیدنی ها نه تنها طعم متنوع تری به غذای شما می بخشند، بلکه مواد مغذی بیشتری را برای داشتن یک وعده غذایی سالم تر و مغذی تر فراهم می کنند.

بنابراین برخی از بهترین نوشیدنی هایی که می توان به عنوان بخشی از یک صبحانه سالم گنجانید کدامند؟

آب سبزیجات

این نوشیدنی برای افرادی که حس چشایی بهتر یا قوی تری دارند، مفید است اگر چه همه باید از مزایای آن لذت ببرند. هنگامی که سبزیجات در آب فشرده می شوند ممکن است طعم خوبی را ارائه نکنند، اما مطمئناً راهی آسان برای دریافت مواد مغذی اضافی فراهم می کند. چغندر، هویج و اسفناج معمولاً در آب سبزیجات فشرده می شوند تا برای بدن تعدادی ویتامین و مواد معدنی ضروری تامین کنند.

اسموتی میوه

تهیه معجون و ماست از میوه ها یکی از خوشمزه ترین و سالم ترین همراهان صبحانه شماست. ماست

پروتئین و مواد معدنی را برای شما فراهم می کند، در حالی که میوه فیبر و ویتامین را برای شما فراهم می کند. اسموتی میوه ای یک نوشیدنی کم کالری و بسیار مغذی است که می تواند همراه با صبحانه مصرف شود. اسموتی موز و توت فرنگی دو تا از محبوب ترین اسموتی ها هستند.

مصرف آب میوه ها



به گفته کاریشما چاولا متخصص تغذیه و مربی سبک زندگی، کنترل مصرف میوه ها و آب آنها به دلیل این است که آب میوهها سرشار از قند هستند و می توانند منجر به افزایش سطح قند خون و افزایش انسولین و در نتیجه افزایش درصد چربی در بدن شود، به دنبال این موضوع می توانند سبب افزایش وزن شوند. چاولا اشاره کرد که گاهی اوقات آب میوه ها نیز در طیف نوشابه های قندی دسته بندی می شوند زیرا دارای قند زیادی هستند.

آب میوهها اغلب در رژیم غذایی خام مصرف می شوند، و در تابستانها که بدن غذاهای خنک تر مانند میوهها، اسموتیها و سالادها را ترجیح می دهد؛ مقدار مصرف آن افزایش می یابد. اما به جای افراط در آب میوههایی که قند بالایی دارند و بر فواید تغذیه ای خود میوهها غلبه می کنند، باید بر خنک کردن غذاهای سالم تأکید کرد.

مصرف آبمیوه در وعده صبحانه؛ یکی از سالم ترین گزینه های صبحانه است. آب میوه تازه نه تنها بر معده تأثیر می گذارد، بلکه ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را نیز بدون ایجاد کالری اضافی برای شما فراهم می کند. آب پرتقال یکی از پرطرفدارترین آب میوه هاست و طعم بهتری با تخم مرغ و نان تست و کره دارد.