

# بهترین خوراکی‌ها برای مصرف با معده خالی

12 فروردین 1401

**محققان تاکید می‌کنند، ممکن است ایده خوبی نباشد که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب مقدار زیادی صبحانه بخوریم؛ بلکه باید آگاهانه مواد غذایی وعده صبح را انتخاب کنیم.**

کارشناسان می‌گویند ممکن است ایده خوبی نباشد که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب مقدار زیادی غذا بخورید. برای بهبود میزان متابولیسم، سطح انرژی و جذب **مواد مغذی** افراد باید نسبت به مصرف وعده صبحگاهی خود آگاه باشند.

کارشناسان تاکید می‌کنند، شما همان چیزی هستید که می‌خورید، به خصوص صبح‌ها سیستم ما به نوع تغذیه مناسب نیاز دارد تا به ما کمک کند برای روز آینده آماده شویم، سطح انرژی را افزایش دهیم و سموم را دفع کنیم. از سوی دیگر، یک صبحانه با ترکیبات غذایی اشتباه می‌تواند سیستم گوارشی ما را مختل کند و سطح انرژی ما را خراب کند.

سواتی ردی، متخصص تغذیه می‌گوید: صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است و افراد معمولاً صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوند و وعده صبح خود را مصرف می‌کنند؛ اما متأسفانه حتی کسانی که برای صبحانه نان، مرکبات و یک فنجان قهوه می‌خورند در محل کار احساس خستگی می‌کنند.

وی توضیح می‌دهد: برای تقویت سلامت روده، سطح انرژی، افزایش متابولیسم و بهبود جذب مواد مغذی، غذاهای خاصی وجود دارد که باید به جای وعده‌های غذایی سنگین با معده خالی مصرف شوند.

سواتی ردی توصیه می‌کند **هندوانه** یک گزینه عالی برای مصرف در زمان صبح با معده خالی است زیرا تعادل الکترولیت‌ها را بهبود می‌بخشد و بدن شما را هیدراته می‌کند. این میوه از ۹۰ درصد آب تشکیل شده است که آن را به انتخاب بهتری برای مصرف آب در صبح‌ها به خصوص در تابستان تبدیل می‌کند. همچنین منبع قند طبیعی و کالری آن کم است و همین ویژگی‌ها آن را بسیار سالم می‌کند. نوشیدن آب گرم و آب نارگیل نیز برای حرکات روده خوب هستند و راهی ایده آل برای شروع روز شما هستند. علاوه بر این، آنها می‌توانند جایگزینی سالم برای دز صبحگاهی شما از کافئین باشند.

عسل حاوی مواد معدنی، ویتامین‌ها و آنزیم‌هایی است که برای حفظ **سلامت معده** شما حیاتی هستند. نوشیدن آب گرم همراه با عسل با معده خالی در اوایل صبح، بدن شما را از سموم پاک می‌کند و با کمک به کاهش وزن، متابولیسم شما را افزایش می‌دهد.