

صبحانه بخورید چاق نمی شوید!!

1 تیر 1401

همیشه متخصصان و پزشکان تغذیه توصیه و تاکید خاصی بر روی خوردن صبحانه داشته اند.

این وعده ی غذایی مهم ترین وعده در طول روز به حساب می آید. خوردن یک صبحانه ی کامل و مناسب به برنامه کاهش وزن شما هم کمک کند.

اگر به تناسب اندامتان اهمیت می دهید و می خواهید لاغر و سالم بمانید، بهتر است بدانید که خوردن صبحانه سالم، شما را به هدفتان نزدیکتر می کند.

چرا صبحانه مهمترین وعده ی غذایی روزانه محسوب می شود؟

می توانید بدنتان را مانند اجاقی تصور کنید که برای روشن ماندن نیاز به هیزم دارد. صبحانه نیز همان نقش هیزم را دارد. این وعده ی غذایی، اولین وعده ی غذایی بعد از روزه ی شبانه بوده و از اهمیت بالایی برخوردار است. خوردن **صبحانه** برای تحریک سوخت و ساز بدن لازم است تا سوزاندن کالری های دریافتی و انرژی های مصرفی در طول روز کنترل شوند.

خوردن صبحانه برای تحریک سوخت و ساز بدن

اگر دوباره همان مثال اجاق را در نظر بگیریم و یا اینکه بدن را به یک ماشین تشبیه کنیم، صبحانه همان بنزین است و صرف نظر کردن از آن، اختلالاتی در عملکرد این ماشین رقم خواهد زد. نتایج پژوهش های **دانشگاه هاروارد** نشان می دهد افرادی که از صبحانه صرف نظر می کنند، علاوه بر اینکه از دریافت میزان زیادی ویتامین و مواد مغذی ضروری مانند فیبرها محروم می مانند، متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدنشان نیز در وضعیت شبانه قرار می گیرد؛ یعنی، بدن مجبور می شود تمام روز را به حالت ناشتا سپری کند. این وضعیت به نفع بدن نخواهد بود.

خوردن صبحانه برای تنظیم قند خون بدن

صرف نظر کردن از صبحانه ارتباط زیادی با اشتها دارد. خوردن صبحانه باعث کاهش تدریجی قند خون می شود و این مسئله، فرد را بیشتر به سمت ریزه خواری به خصوص خوردن شیرینی جات می کشاند. همین مسئله نیز دزد انرژی است. محققان دانشگاه ناتینگهام ثابت کرده اند افرادی که صبحانه نمی خورند، در طول روز، میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین و چرب دارند. این مسئله نیز میزان انرژی را کاهش می دهد. نتایج بررسی های همین محققان نشان می دهد افرادی که از مصرف صبحانه صرف نظر می کنند، مواد غذایی ناسالم تری را برای مصرف انتخاب می کنند و در وعده ی ناهار نیز حجم بیشتری نسبت به افرادی که صبحشان را با خوردن صبحانه آغاز کرده اند، غذا می خورند.

صبحانه چگونه زمینه لاغری را فراهم می سازد؟

محققان معتقدند افرادی که صبحانه نمی‌خورند، چاقتر هستند. افرادی که از خیر خوردن صبحانه می‌گذرند، به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری‌تر و پرچگم‌تر می‌روند و در نتیجه، زمینه‌ی چاقی آن‌ها فراهم می‌شود.

به گفته‌ی محققان، این افراد، مواد غذایی سرشار از کالری، چربی و قند بیشتری مصرف می‌کنند تا با سرعت بیشتری بر گرسنگی غلبه کنند. این افراد معمولاً از مشتری‌های دائمی غذاهای زودآماده (= فست فود) و قنادی‌ها هستند و همین مسئله در عملکرد انسولین، اختلال ایجاد و وضعیت ذخیره‌ی چربی در بدن را تشدید می‌کند.