

وعده صبحانه بهترین زمان برای خوردن غذاهای شیرین است

8 مرداد 1404

صبحانه تمرکز را بهبود می‌بخشد

حدود سه چهارم آمریکایی‌ها به‌طور منظم صبحانه می‌خورند، در حالی که در بریتانیا حدود ۹۴ درصد از بزرگسالان و تنها ۷۷ درصد از نوجوانان به‌طور مرتب صبحانه مصرف می‌کنند. مطالعه‌ای در سوئیس نشان داد فقط دوسوم بزرگسالان به‌طور منظم این وعده غذایی را مصرف می‌کنند.

فواید سلامتی خوردن صبحانه

مطالعات نشان داده‌اند که صبحانه فقط بر وزن تأثیر نمی‌گذارد. حذف صبحانه با افزایش ۲۷ درصدی خطر بیماری قلبی، افزایش ۲۱ درصدی خطر دیابت نوع ۲ در مردان و افزایش ۲۰ درصدی خطر دیابت نوع ۲ در زنان مرتبط است. پژوهشگرهای یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ درباره روزه‌داری و دیابت، می‌گویند این امر ممکن است ناشی از تأثیر نخوردن صبحانه بر کنترل گلوکز، چربی‌ها و سطح انسولین باشد.

آن‌ها رژیم غذایی بیش از ۱۰۰ هزار نفر را به مدت متوسط هفت سال دنبال کردند و دریافتند که خطر ابتلا به دیابت در افرادی که معمولاً بعد از ساعت ۹ صبح صبحانه می‌خورند، به‌طور قابل توجهی بیشتر از کسانی است که قبل از ساعت ۸ صبح صبحانه می‌خورند.

افرادی که بعد از ساعت ۹ صبح، صبحانه می‌خورند بیشتر در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار دارند

یکی از دلایل برخی از فواید سلامتی مرتبط با خوردن صبحانه، حداقل در کشورهای غربی، ممکن است ارزش غذایی آن باشد. دلیل این فایده می‌تواند غنی‌سازی برخی غلات صبحانه با ویتامین‌ها باشد.

پژوهشگرها در یک مطالعه درباره عادات‌های صبحانه‌خوردن بیش از ۸۰۰۰ نفر در بریتانیا، دریافتند کسانی که به‌طور منظم صبحانه می‌خورند، به‌طور کلی میزان بیشتری ریزمغذی دریافت می‌کنند که بخشی از این موضوع به‌دلیل افزودن ویتامین‌ها به غلات صبحانه، نان و کوره‌های مالیدنی در بریتانیا است. یافته‌های مشابهی نیز در استرالیا، برزیل، کانادا، اندونزی و آمریکا به‌دست‌آمده است.

صبحانه همچنین با بهبود عملکرد مغز، از جمله تمرکز و زبان مرتبط است. مطالعه‌ای مروری شامل ۵۴ مطالعه نشان داد که خوردن صبحانه می‌تواند حافظه را بهبود بخشد، اگرچه تأثیرات آن روی دیگر

عملکردهای مغزی قطعی نبود. با این حال، مری بث اسپیتزنگل، یکی از پژوهشگران این مرور و روانشناس بالینی در دانشگاه کنت ایالت اوهایو، می‌گوید: «شواهد قابل قبولی وجود دارد که صبحانه تمرکز را بهبود می‌بخشد، اما به پژوهش‌های بیشتری نیاز داریم.»

تحقیقات نشان می‌دهد، وعده صبحانه بهترین زمان برای خوردن غذاهای شیرین است.



وقتی به مطالعاتی نگاه می‌کنیم که تمرکز را آزمایش کرده‌اند، تعداد مطالعاتی که نشان‌دهنده فواید بودند دقیقاً برابر با تعداد مطالعاتی بود که هیچ فایده‌ای نشان ندادند. همچنین هیچ مطالعه‌ای نشان نداد که خوردن صبحانه برای تمرکز مضر است. برخی معتقدند مهم‌ترین نکته، خوردن یا نخوردن صبحانه نیست، بلکه اینکه چه چیزی می‌خوریم اهمیت دارد.

بر اساس پژوهش‌های سازمان تحقیقات علمی و صنعتی مشترک‌المنافع استرالیا، صبحانه‌های پرپروتئین در کاهش هوس خوردن غذا و مصرف مواد غذایی در ادامه روز مؤثر هستند. در حالی که غلات صبحانه در بین مصرف‌کنندگان صبحانه در بریتانیا و آمریکا بسیار محبوب است، نظرسنجی «اقدام برای کاهش قند» در سال ۲۰۲۰ که روی ۱۲۰ نوع غلات صبحانه انجام شد، نشان داد که یک‌سوم آن‌ها قند بالایی دارند و فقط سه نوع غلات کم‌قند بودند.

صبحانه‌های پر پروتئین در کاهش هوس خوردن غذا مؤثر هستند

از سویی، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند اگر قرار است غذاهای شیرین مصرف کنیم، بهتر است این کار را زودتر انجام دهیم. یک مطالعه نشان داد تغییرات سطح هورمون اشتها به نام لپتین در طول روز همزمان با کمترین تمایل ما به خوردن شیرینی در صبح است، در حالی که گروهی دیگر از دانشمندان دریافتند که گرسنگی هنگام صبح در بهترین وضعیت تنظیم شده است.

ازدواج خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
مشاوره
تلفنی
۲۴ ساعته
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



آن‌ها ۲۰۰ بزرگسال چاق را برای شرکت در یک رژیم ۱۶ هفته‌ای جذب کردند؛ نیمی از آن‌ها دسر را به صبحانه خود اضافه کردند و نیمی دیگر نه. کسانی که دسر اضافه کردند به‌طور متوسط ۱۸ کیلوگرم بیشتر وزن کم کردند؛ با این حال، این مطالعه نتوانست اثرات بلندمدت این کار را نشان دهد.

مروری بر ۵۴ مطالعه نشان داد که هنوز توافقی درباره اینکه چه نوع صبحانه‌ای سالم‌تر است وجود ندارد و نتیجه گرفت که نوع صبحانه به اندازه‌ی صرفاً خوردن چیزی اهمیت ندارد.

یکی دیگر از عوامل قابل توجه، مکان صبحانه خوردن است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ که عادات صبحانه‌خوردن تقریباً ۴۰۰۰ جوان را بررسی کرده بود، نشان داد کسانی که بیرون از خانه صبحانه می‌خورند، به احتمال بیشتر مشکلات رفتاری روانی-اجتماعی دارند. پژوهشگرها می‌گویند یکی از دلایل این موضوع ممکن است این باشد که بستر اجتماعی خوردن صبحانه به صورت خانوادگی می‌تواند با داشتن صبحانه‌ای مغذی‌تر مرتبط باشد.