چند دقیقه بعداز بیدارشدن باید صبحانه بخوریم؟

23 مهر 1401

یک متخصص تغذیه معتقد است: بهترین زمان براي صرف صبحانه نیم تا یکساعت پس از بیدارشدن از خواب است.

النا سولوماتینا، اظهارکرد: صبحانه باید میل شود، زیرا بیشتر افراد متابولیسم و فرآیند هضم غذا را از صبح شروع مي‌کنند و صبحانه بر متابولیسم آنها در طول روز تأثیر مي‌گذارد.

سولوماتینا با اشاره به اینکه توصیه مي‌شود صبحانه 30 دقیقه تا یکساعت پس از بیدارشدن از خواب میل شود و نه بلافاصله، افزود: البته اگر فردي با احساس گرسنگي شدید از خواب بیدار شود و نتواند منتظر زمان مورد اشاره بماند، مي‌تواند همان موقع صبحانه خود را میل کند.

وي مصرف غلات کامل مانند بلغور، جودوسر، گندم سیاه یا جومروارید و غذاهاي پروتئیني را براي وعده صبحانه توصیه کرد و بیان داشت: به‌نظرم در حالت ایده‌آل، مصرف کربوهیدرات‌هاي پیچیده و پروتئین براي صبحانه خوب است.