چرا حذف صبحانه به ضرر بدن است؟

1 تیر 1405

خیلی از افراد به بهانه کمبود وقت، رژیم‌های کاهش وزن یا حتی بی‌اشتهایی صبحگاهی، اولین وعده غذایی روز را نادیده می‌گیرند اما متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند این تصمیم نه تنها کمکی به سلامت و کنترل وزن نمی‌کند، بلکه می‌تواند در بلندمدت به افت انرژی، کاهش تمرکز و حتی افزایش وزن منجر شود.

دکتر امین آذرنوش، پزشک و پژوهشگر تغذیه با تأکید بر اهمیت وعده غذایی صبحانه می‌گوید: «صبحانه در واقع آغاز دوباره متابولیسم بدن بعد از یک دوره طولانی ناشتا بودن در طول شب است. وقتی این وعده حذف می‌شود، بدن وارد وضعیت کم‌انرژی می‌شود و مغز برای عملکرد طبیعی دچار افت سوخت‌رسانی خواهد شد.» به گفته او، «تصور رایج مبنی بر اینکه حذف صبحانه به کاهش وزن کمک می‌کند، یک باور کاملا غلط است.»

او توضیح می‌دهد: «افرادی که صبحانه نمی‌خورند معمولاً در ادامه روز دچار گرسنگی شدیدتری می‌شوند و درنتیجه سراغ خوراکی‌های پرکالری و کم‌ارزش غذایی می‌روند. این الگو نه تنها به کنترل وزن کمک نمی‌کند، بلکه احتمال اضافه‌وزن را هم بالا می‌برد.»

با این حال، نکته مهم‌تر از صرف خوردن صبحانه، «کیفیت» این وعده است. دکتر آذرنوش در ادامه تأکید می‌کند: «صبحانه باید کامل و متنوع باشد. ما در ایران تنوع غذایی بسیار خوبی داریم که می‌تواند در وعده صبحانه هم استفاده شود. مثلاً عدسی، خوراک لوبیا، آش‌های سبک یا حتی ترکیب‌های محلی استان‌های مختلف که می‌تواند جایگزین‌های بسیار سالم و مقوی برای صبحانه‌های تکراری باشد.»

به گفته این پژوهشگر تغذیه، «استفاده از غذاهای گرم و حاوی پروتئین و فیبر در صبحانه باعث ایجاد احساس سیری طولانی‌تر و کنترل بهتر قند خون می‌شود.» او اضافه می‌کند: «وقتی فرد صبح را با یک وعده کامل شروع می‌کند، تمرکز ذهنی بهتر، انرژی پایدارتر و خلق‌وخوی متعادل‌تری در طول روز خواهد داشت.»

آذرنوش درباره معنای صبحانه کامل هم توضیح می‌دهد: «صبحانه کامل یعنی وعده‌ای که حداقل سه گروه اصلی غذایی را در خود داشته باشد؛ کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان سبوس‌دار یا غلات، منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، لبنیات یا حبوبات و در کنار آن مقداری میوه یا سبزی برای تأمین فیبر و ویتامین‌ها. چنین ترکیبی باعث می‌شود قند خون در طول صبح پایدار بماند و فرد دچار افت انرژی یا گرسنگی زودهنگام نشود.»

او اضافه می‌کند: «چربی‌ها هم در یک صبحانه کامل نقش مهمی دارند، اما به شرط انتخاب درست و مصرف متعادل: بدن در وعده صبحانه به مقدار کمی چربی سالم هم نیاز دارد. چون چربی‌ها به جذب برخی ویتامین‌ها کمک می‌کنند و باعث ایجاد احساس سیری پایدارتر می‌شوند.»

او تأکید می‌کند که منظور از چربی، چربی‌های مفید مثل مغزها (گردو، بادام)، دانه‌ها یا مقدار کمی روغن‌های گیاهی سالم است، نه چربی‌های اشباع و فرآوری‌شده. درضمن بهتر است کره و خامه از صبحانه حذف شود یا فقط برای تعدیل ذائقه کمی مصرف شود. نه در مقدار زیاد.»

دکتر آذرنوش تأکید می‌کند: «صبحانه کامل لزوماً به معنی غذای سنگین نیست؛ بلکه به معنی ترکیب درست و متعادل مواد غذایی است. حتی یک عدسی ساده به همراه نان سبوس‌دار و یک میوه می‌تواند یک صبحانه استاندارد و بسیار مفید باشد. شیرینی‌ها مثل انواع مربا هم بهتر است در مقدار بسیار کم مصرف شوند.»

دکتر آذرنوش به نقش عادات خانوادگی در شکل‌گیری الگوی صبحانه اشاره می‌کند و می‌گوید: «اگر از کودکی به بچه‌ها یاد داده شود که صبحانه یک وعده جدی و مهم است، در بزرگسالی هم این عادت پایدار می‌ماند. اما اگر صبحانه همیشه یک وعده عجولانه و تکراری باشد، طبیعی است که در بزرگسالی حذف شود یا جدی گرفته نشود.»

او همچنین درباره افرادی که صبح‌ها اشتها به صبحانه دارند، می‌گوید: «راه‌حل این مشکل، حذف کامل این وعده نیست. این افراد می‌توانند صبحانه سبک‌تر اما مغذی مصرف کنند؛ مثل ترکیب نان سبوس‌دار با مغزها، تخم‌مرغ، یا حتی یک کاسه کوچک عدسی. مهم این است که بدن از شروع روز بی‌سوخت نماند.»

- **پروانه بندپی**