

سالم‌ترین صبحانه‌های مورد تایید پزشکان

30 فروردین 1403

بعضی روزها صبحانه غیرممکن به نظر می‌رسد مثل هدفی که دور از دسترس است. با این وجود، تهیه یک صبحانه مقوی آسان‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید.

نشریه‌ای با ۱۷ متخصص قلب، انکولوژیست، متخصص مغز و اعصاب، متخصص گوارش و دندانپزشک صحبت کرده تا در مورد وعده‌های غذایی مورد علاقه شان و این که تخصص آنان در انتخاب صبحانه شان چگونه تاثیر می‌گذارد بیشتر بدانیم.

به طور کلی، کارشناسان دستورالعمل‌های مشابهی را در مورد غذا دنبال می‌کنند که معمولاً از رژیم مدیترانه‌ای، رژیم دَش (یک برنامه غذایی برای کاهش یا کنترل فشار خون که بر مواد غذایی غنی از پتاسیم، منیزیم و کلسیم تمرکز دارد. لاغری با رژیم دَش شامل برنامه غذایی با سبزیجات، میوه‌ها و لبنیات کم چرب فراوان و همچنین غلات سبوس دار، ماهی، مرغ و آجیل است) یا رژیم غذایی مایند (ترکیبی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی برای توقف فشار خون و رژیم غذایی برای توقف افزایش فشار خون (دَش) است و برای جلوگیری از زوال شناختی مفید می‌باشد) پیروی می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که پیروی از اصول این رژیم‌ها می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد و احتمال ابتلا به مشکلات عصبی مانند [بیماری آلزایمر](#) را کاهش دهد.

وجه اشتراک این سه برنامه غذایی تمرکز بر غذاهای کامل به ویژه سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، سبزیجات برگ دار، حبوبات، روغن زیتون، آجیل و پروتئین بدون چربی است. افرادی که از این رژیم‌های غذایی پیروی می‌کنند نیز معمولاً از غذاهای فرآوری شده پرهیز می‌کنند و گوشت قرمز، نوشیدنی ناسالم و شیرینی‌ها را محدود می‌کنند.

با این وجود، در عمل چگونه به نظر می‌رسد؟ در ادامه اشاره می‌شود که ۱۷ پزشک و متخصص در سراسر تخصص‌های پزشکی برای تهیه صبحانه‌های سریع، سالم و کامل چه مواد غذایی‌ای را استفاده می‌کنند.

آن چه پزشکان برای صبحانه می‌خورند:

۱- بلغور جو دوسر با انواع توت‌ها و دانه‌های آجیلی

بلغور جو دوسر بارها به عنوان یک ماده غذایی سالم و غنی از فیبر مطرح شده است. دکتر “وندی هو” متخصص گوارش می‌گوید: “بلغور جو دوسر دارای فیبر بالای است از جمله فیبر محلول بتا گلوکان که روده را منظم نگه می‌دارد و از یبوست جلوگیری می‌کند.” دکتر “جنیفر مک کواد” می‌گوید: “جو دوسر

همراه با مغزها و دانه‌ها مانند دانه کتان همراه با کمی میوه خشک گزینه‌ای عالی می‌شود.”

برخی از پزشکان ترجیح می‌دهند میوه‌های تازه را روی بلغور جو دوسر خود قرار دهند به خصوص انواع توت‌هایی مانند زغال اخته و تمشک که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی مفید هستند.

۲- نان تست غلات کامل با آووکادو



یکی دیگر از صبحانه‌های محبوب در میان متخصصان پزشکی نان تست سبوس دار است که روی آن مواد مغذی و سیرکننده‌ای مانند آووکادو یا کره بادام زمینی وجود دارد. دکتر “اندرو فریمن” متخصص قلب نیز از طرفداران نان تست آووکادو در صبح است. او می‌گوید: “صرفاً با مصرف یک تکه نان تست شما کالری و مواد مغذی کافی برای گذراندن زمان تا وعده ناهار را دارید و به شما احساس خوبی خواهد داد.”

برای “الیزابت پلاتز” اپیدمیولوژیست سرطان و استاد مرکز جامع سرطان سیدنی کیمل در جانز هاپکینز تقریباً هر روز صبح با کره بادام زمینی روی نان تست غلات کامل شروع می‌شود که به مهار افزایش قند خون در صبح کمک می‌کند.

۳- ماست ساده با انواع توت‌ها

دکتر “کارولین تانر” استاد عصب‌شناسی در موسسه علوم اعصاب ویل در دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو می‌گوید: “تقریباً هر روز چیزی که من دارم میوه‌های تازه ارگانیک است هر فصلی که باشد با ماست ساده و شیرین نشده.”

او می‌گوید ماست ساده را انتخاب می‌کند تا از شکر افزوده شده غیر ضروری جلوگیری نماید و در عوض شیرینی و طعم را از طریق میوه‌ها مانند توت‌ها اضافه می‌کند.

دکتر “الیزابت کومن” انکولوژیست نیز به “تودی” می‌گوید: “وعده غذایی مانند این پروتئینی غنی را ارائه

می‌دهد، قند آن کم است و توت‌ها نیز دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند.” دکتر “ارین کندی” سخنگوی مشاور مصرف‌کننده انجمن دندانپزشکی آمریکا می‌گوید: “ماست یونانی کلسیم و فسفات مورد نیاز برای حفظ سلامت دندان شما را نیز فراهم می‌کند”.

او می‌افزاید: “بسیاری از دانه‌های آجیلی حاوی اسید آمینه‌ای به نام آرژینین هستند و آرژینین به طور خاص باکتری‌های خوب را تغذیه می‌کند که نشان داده شده از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند”.

دکتر “کوین ساندز” دندانپزشک زیبایی مستقر در بورلی هیلز که معمولا ماست خود را با سیب یا گلابی مصرف می‌کند می‌گوید: “ماست یک پروبیوتیک خوب است و کلسیم زیادی دارد و برای استخوان‌ها مفید است”.



اسموتی‌ها!

متخصصان پزشکی مانند بسیاری از ما اغلب صبح‌ها عجله دارند. در روزهایی که وقت زیادی برای صرف کردن در آشپزخانه ندارند به اسموتی‌های خانگی روی می‌آورند تا یک وعده غذایی سیرکننده و سالم را مصرف کنند.

دکتر “ایرینا کسلر” از طرفداران اسموتی‌های سبز است. دستور غذای او شامل اسفناج، کلم پیچ، انبه منجمد، لیمو، موز، کرفس و آب نارگیل است. او که دندانپزشک است، اما هشدار می‌دهد این ترکیبات می‌توانند باعث ایجاد جرم دندان شوند و افرادی که سفید ماندن دندان‌های شان برای شان اهمیت دارد توصیه می‌کند اسموتی‌ها را با نی بنوشند.

اگر طرفدار اسموتی سبز نیستید می‌توانید دستور عمل‌های متخصصان قلب را دنبال کنید که گوجه فرنگی و کرفس یا هویج، سیب، دانه‌های چیا و زنجبیل را با آب و یخ ترکیب می‌کنند.

نظر پزشکان در مورد تخم مرغ چیست؟

تخم مرغ هنوز یک موضوع بحث برانگیز در میان متخصصان پزشکی است. برخی از پزشکان معتقدند تنها سفیده تخم مرغ را باید خورد که حاوی کلسترول نیست. برخی دیگر نیز هم، چون فریمن متخصص قلب و عروق سعی می‌کند به طور کلی تخم مرغ نخورند. مک کواد می‌گوید تخم مرغ منبعی عالی از پروتئین و برخی از چربی‌های خوب است، اما او به طور کلی در مصرف آن جانب اعتدال را رعایت می‌کند.

آن چه پزشکان از مصرف آن در وعده صبحانه اجتناب می‌ورزند:

گوشت فرآوری شده مانند بیکن و سوسیس

دکتر “سونیل کامات” انکولوژیست پزشکی که سرطان کولورکتال را در کلینیک کلیولند درمان می‌کند می‌گوید: “نکته مهمی که در صبحانه سنتی امریکایی وجود دارد مقدار زیاد سوسیس یا بیکن و به طور کلی گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده است. باید از این مواد دوری کنید و بیشتر بر روی منابع پروتئین بدون چربی تمرکز نمایید.”

هو متخصص گوارش می‌گوید: “من سعی می‌کنم میزان گوشت فرآوری شده را به حداقل ممکن برسانم زیرا با افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ مرتبط است.”

غلات شیرین، شیرینی، پنکیک و وافل

پزشکان متفق القول اشاره کردند از مصرف هرگونه اقلام صبحانه با قند بالا و کربوهیدرات‌های تصفیه شده یا ساده با ارزش غذایی کم مانند دونات، پنکیک، غلات شیرین و شیرینی‌های بسته بندی شده خودداری می‌ورزند.