

# چند حقیقت پنهان درباره صبحانه

یک صبحانه خوب و کامل ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر به همراه پروتئین است.

صبحانه از چاقی جلوگیری میکند و باید متنوع باشد. افرادی که کامل‌ترین مواد مغذی را از صبحانه دریافت می‌کنند، کمتر تمایل به چاقی و اضافه وزن دارند و این را تحقیقات متعدد ثابت کرده است.

دلیل این است که مواد مغذی برای افزایش متابولیسم ضروری هستند و عامل سوختن کالری محسوب می‌شوند.

صبحانه، شما را به مدت طولانی سیر نگه می‌دارد و عامل خودداری از دریافت کالری بیش از حد، چربی و کربوهیدرات‌های ساده است.

صبحانه تنظیم‌کننده قند خون است صبحانه استرس را کم می‌کند افرادی که صبحانه می‌خورند سالم‌تر هستند.

صبحانه، انرژی و تمرکز را افزایش می‌دهد

محققان ثابت کرده‌اند کودکانی که روز خود را با صبحانه‌ای سالم و مغذی آغاز می‌کنند، عملکرد بهتری در مدرسه دارند.

صبحانه، استرس را کم می‌کند

بیشتر افرادی که روز خسته‌کننده‌ای را پشت سر می‌گذارند، اغلب وعده صبحانه را خالی از مواد مغذی، سپری می‌کنند. البته خستگی جسمی تنها نتیجه صبحانه نخوردن نیست، بلکه این وضعیت باعث تحریک‌پذیری، تمرکز مشکل و مشکلات عاطفی می‌شود و در مجموع، کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

صبحانه، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد

علم پزشکی، ثابت کرده است که یک صبحانه متعادل و مغذی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.