

چند دقیقه بعد از بیدار شدن باید صبحانه بخوریم؟

23 مهر 1401

یک متخصص تغذیه معتقد است: بهترین زمان برای صرف صبحانه نیم تا یکساعت پس از بیدار شدن از خواب است.

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

سولوماتینا با اشاره به اینکه توصیه می‌شود صبحانه 30 دقیقه تا یکساعت پس از بیدار شدن از خواب میل شود و نه بلافاصله، افزود: البته اگر فردی با احساس گرسنگی شدید از خواب بیدار شود و نتواند منتظر زمان مورد اشاره بماند، می‌تواند همان موقع صبحانه خود را میل کند.

وی مصرف غلات کامل مانند بلغور، جودوسر، گندم سیاه یا جومروارید و غذاهای پروتئینی را برای وعده صبحانه توصیه کرد و بیان داشت: به‌نظرم در حالت ایده‌آل، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده و پروتئین برای صبحانه خوب است.