

بیمه سلامتی با خوردن صبحانه



صبحانه وعده غذایی سبکی است که معمولاً، همان طور که از نامش پیدا است صبح هنگام و پس از بیدار شدن از خواب آن را می خورند. صبحانه یک وعده غذایی مهم در روز محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های بزرگ در امر تغذیه یه شمار می رود. صبحانه یکی از غذاهای های مهم ما است و بیش از پیش مسلم و واضح شده است که تمام غذاها به اضافه صبحانه باید از نظر مواد غذایی متعادل و کامل باشد.

صبحانه حجم قابل توجهی از مواد غذایی مورد مصرف در طول روز را تأمین می کند و این فرصت را به شما می دهد که از مواد غذایی تقویت شده مانند آهن، ویتامین B و فیبر(الیاف غذایی) استفاده کنید. حتماً هر روز صبح، صبحانه میل کنید. صبحانه، مهمترین

وعده غذایی به حساب می آید و کسانی که این وعده غذایی را در برنامه روزانه خود می گنجانند، از سلامت بیشتری در طول زندگی خود برخوردارند.

صبحانه یک وعده غذایی مهم در روز محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های

بزرگ در امر تغذیه به شمار می رود.

یک صبحانه سالم از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند. توصیه های دانشمندان مؤسسه ملی بیماری های دیابت و گوارش و کلیه این است که برای پیشگیری از تشکیل سنگ کیسه صفرا، هر روز صبحانه بخورید و از امساک های دراز مدت اجتناب ورزید. رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. حذف صبحانه برای سلامتی بسیار زیان آور است و در دراز مدت باعث تأثیرات بد ذهنی می شود.

صبحانه خوردن موجب تعادل وزن در افراد و به خصوص در کودکان می شود. بررسی ها نشان می دهد خوردن صبحانه سالم، باعث می شود برنامه غذایی ما در طی روز هم سالم تر باشد و وزن متعادل داشته باشیم. دانشمندان دریافته اند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می خورند، یک سوم کمتر از کسانی که از خوردن آن پرهیز می کنند. بسیاری از تحقیقات که بیش از این انجام شده اند نشان می دهند که صرف صبحانه می تواند از افزایش وزن جلوگیری کند و احتمال بروز بیماری های قلب و عروق را در

حد قابل ملاحظه ای کاهش دهد.

متخصصان تغذیه معتقدند افرادی که از یک صبحانه منظم و خاص به طور دائمی استفاده می کنند، کمتر از افراد تنوع طلب در معرض خطر ابتلا به اضافه وزن قرار دارند، چرا که می توان با میل کردن یک صبحانه منظم و مناسب، اشتهای خود را کنترل کرد و تمایل به خوردن تنقلات بی خاصیت را کاهش داد. علاوه بر آن، بدن عادت می کند تا فقط در یک ساعت معین یک غذای معین را دریافت کند؛ بنابراین گرسنگی دیگر به سراغ ما نیامده و به تنقلات ناخنک نمی زنیم!



کج خلقی و بی حوصله بودن در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و اینگونه افراد تمایل

بیشتری برای غذا خوردن در ظهر دارند.

پژوهشگران فنلاندی می گویند کسانی که صبحانه نمی خورند معمولاً بیشتر سیگار می کشند و کمتر از دیگران ورزش می کنند؛ به علاوه این افراد احتمالاً چاق تر هستند، زیرا برای جبران کمبود انرژی در طول روز تنقلات بیشتری مصرف می کنند. افرادی که

از خوردن صبحانه گریزان می باشند و آنهایی که صبحانه مفصلی شامل تخم مرغ، فرآورده های گوشتی مانند سوسیس، کالباس و ... برای خود تهیه می کنند، بیش از افرادی که صبحانه مشابهی میل می کنند، در معرض اضافه وزن قرار دارند.

افرادی که صبحانه می خورند، تمرکز، هوش و فعالیت ذهنی خود را تقویت می کنند. خوردن صبحانه به یادگیری کمک می کند. به این صورت که شما علاقه بیشتری برای یادگیری نشان خواهید داد و روی مطالب هم تمرکز بیشتری خواهید داشت. بررسی ها نشان داده است مصرف صبحانه، تمرکز و حواس و قدرت یادگیری را افزایش می دهد. افرادی که صبحانه می خورند خلق و خوی آرامی دارند. کج خلقی و بی حوصله بودن در صبح از نتایج نخوردن صبحانه است و اینگونه افراد تمایل بیشتری برای غذا خوردن در ظهر دارند.

صبحانه سالم، نه تنها باعث افزایش انرژی و توانایی های فکری و ذهنی می شود، بلکه

موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز می شود.

خوردن صبحانه هایی که سرشار از فیبر هستند باعث کاهش خستگی می شود. تحقیقات نشان می دهد کسانی که صبحانه می خورند از نظر فکری آمادگی بیشتری دارند و همچنین قادر به انجام کار بیشتر، سخت تر و طولانی تر هستند. فرد با خوردن صبحانه در طول روز

شاداب تر می باشد.

صبحانه خوردن، به عنوان عاملی برای تجدید قوا از اهمیت بالایی برخوردار است. صبحانه می تواند میزان انرژی بدن و نیز سوخت و ساز (متابولیسم) را در طول روز تقویت کند. اشتها، گرسنگی و حرص به غذا خوردن خود را با مصرف صبحانه، تنظیم نمایید.

خوردن صبحانه باعث می شود که در بقیه روز غذای کمتری بخورید. بر اساس مطالعات دانشگاه ال پاسو، کسانی که در موقع صبحانه کالری بیشتری دریافت می کنند، در بقیه روز کالری کمتری مصرف می کنند. همچنین پژوهشگران دریافتند که همان میزان کالری دریافت شده در طول روز چنانچه در صبح دریافت شود، افراد را سرحال تر وراضی تر نگه می دارد. افرادی که صبحانه نمی خورند، تمایل بیشتری به ریزه خواری در اواسط روز دارند.



کم کم عادت کنید از سبزی و میوه برای صبحانه نمایید.

رژیم غذایی افرادی که صبحانه می‌خورند بسیار مغذی و مقوی‌تر از افرادی است که صبحانه نمی‌خورند همچنین این افراد عادت‌های غذایی بهتری داشته و کمتر به سراغ خوردن هله هوله و تنقلات مضر می‌روند. صبحانه سالم، نه تنها باعث افزایش انرژی و توانایی‌های فکری و ذهنی می‌شود، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده‌های غذایی دیگر در ادامه روز می‌شود.

کودکان با خوردن صبحانه، گیرایی بیشتری برای درست خواندن و فهمیدن مطالب جدید دارند. بچه‌هایی که خوب صبحانه نمی‌خورند در باقی‌روز انتخاب‌های غذایی خوبی نخواهند داشت. به‌طور کلی تشویق و ترغیب فرزندان خود به خوردن صبحانه بسیار خوب است.

نان و پنیر و گردو، به همراه میوه‌های تازه و شیر می‌تواند نقطه شروع خوبی برای صبحانه همه‌ی اعضای خانواده باشد.

در صورتی که شما کار روزانه خود را بدون صرف یک صبحانه مختصر آغاز کنید احتمالاً بدن شما خواهان محرک‌های شیمیایی کوتاه‌اثر (از قبیل چای، قهوه، شکر و شکلات) خواهد شد؛ اما چنانچه صبحانه میل کنید، انرژی مورد نیاز بدن شما تأمین شده و عملکرد آن به‌طور مؤثری خواهد بود.

میل کردن صبحانه باعث بیدار شدن مغز شما می شود. غفلت از خوردن صبحانه، عملکرد مغز را کاهش می دهد. اگر مدت زمان صبحانه نخوردن طولانی شود، مغز قادر به انجام فعالیت طبیعی نیست و یادگیری مختل می شود.

صبحانه ای که چربی کم، فیبر فراوان و مواد مغذی کافی داشته باشد، بهترین صبحانه بوده و مصرف آن توصیه می شود. نان و پنیر و گردو، به همراه میوه های تازه و شیر می تواند نقطه شروع خوبی برای صبحانه همه ی اعضای خانواده باشد. می توانید در صبحانه از میوه و سبزی ها استفاده کنید. مطالعات نشان داده است که خوردن میوه و سبزی ها احتمال بروز حملات قلبی و سرطان را کاهش می دهد.



هرگز گرسنه و بدون خوردن صبحانه، منزل را ترک نکنید.

از مواد غذایی زیر می توان برای صبحانه استفاده کرد. فرنی، نان گندم کامل (سبوس دار) مانند نان جو و نان سنگک، شیرینی و کلوچه های کم چربی، آب میوه تازه و طبیعی، شیر کم چرب، املت، مربا، تخم مرغ (هفته ای 2-3 عدد)، به خصوص به صورت آب پز، عسل، پنیر، گردو، صبحانه

مغذی شامل پروتئین ها، فیبرها، غذاهای سبوس دار، گندم، ویتامین و امثال آنها هستند.

منابع پروتئینی را می توان در غذاهایی مانند گوشت های کم چرب ، ماهی، مرغ، شیر و تخم مرغ یافت. فیبر در میوه ها و سبزی ها و غلات (جو، گندم) به فراوانی یافت میشود. این مواد نه تنها بهترین و سالم ترین منابع غذایی به حساب می آیند و کمک شایانی به تقویت و رشد حافظه کودکان می کنند، بلکه انرژی لازم را برای انجام فعالیت های روزانه به بدن می دهند.

صبحانه را با اشتهای تمام بخورید و تلاش کنید در همین وعده غذایی، مواد غذایی

شناخته شده مانند ویتامین ها، مواد معدنی، اسید آمینه های ضروری و ... را به بدن

برسانید.

یکی از نوشیدنی های معروف صبحانه، شیر می باشد که یا با اضافه نمودن پودر کاکائو و شکر به شیر داغ تهیه شده و یا با مخلوط کردن تکه شکلات های خرد شده با شیر، تهیه می گردد. شیر کاکائو معمولاً از خود شیر غلیظ تر است. استفاده از مواد لبنی کم چرب (شیر ، ماست، پنیر) و ماهی به مقدار مورد نیاز بدن و نیز داشتن یک برنامه ورزشی مناسب، بهتر از محروم کردن بدن از مواد غذایی، آن هم به مدت طولانی است.

توصیه های مهم:

- صبحانه را زیاد نخورید، صبحانه را خوب بخورید.
- هرگز گرسنه و بدون خوردن صبحانه، منزل را ترک نکنید.
- صبحانه را خوب بخورید و به یادداشته باشید آن زمان که در صبحانه شکر سفید، مربا و نان سفید تصفیه شده بدون سبوس نوش می کنید و با چای شیرین مخلوط کرده به معده می فرستید شکر و قند ساده به سرعت وارد خون می شود شما و مغزتان را با چالش روبه رو می کند. توصیه می شود از مواد غذایی دارای انرژی تدریجی استفاده نمایید.
- بهتر است با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخورید. سعی کنید زمان کافی را برای یک صبحانه مفرح در نظر بگیرید. فرزندان خود را به خوردن صبحانه تشویق کنید. صبحانه فارغ از دغدغه هایی مانند دیر کرد وقت و زمان سرویس اداری و یا ساعت اداری میل کنید.



بهتر است با آرامش و بدون عجله، صبحانه ای کامل بخورید.

- اگر عادت به خوردن صبحانه ندارید، کم کم خود را عادت به این کار نمایید. به تدریج بدن شما عادت می کند و دیگر همیشه برای صبحانه اشتها خواهید داشت.
- صبحانه خود را با آب میوه های تازه و طبیعی مانند آب پرتقال، آب سیب، آب هندوانه، آب طالبی و گرمک و آب آناناس شروع نمایید. زودتر از خواب بیدار شوید و به نرمش های معمولی بپردازید. کمی آب میوه طبیعی مصرف کنید و زمان لازم برای صرف صبحانه را در

نظر بگیرید.

- صبحانه را با اشتهای تمام بخورید و تلاش کنید در همین وعده غذایی، مواد غذایی شناخته شده اعم از ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدآمینها های ضروری و ... را به بدن برسانید. بطوری که بتوانید قند خون را تا بعد از ظهر در سطح 95 میلی گرم درصد سانتی متر مکعب خون نگه دارید شاداب باشید.

چنانچه از خوردن آب میوه یا میوه صبحانه تا ظهر احساس گرسنگی کردید خوردن یک موز بسیار خوب است، زیرا موز نسبت به میوه های آبدار در معده باقی می ماند و به شما احساس سیری می دهد.

- شما می توانید هر روز صبح تا ظهر هر چه دل تان خواست آب میوه طبیعی و میوه تازه میل کنید. این شیوه صبحانه خوردن باعث می گردد که بدن شما در چرخه تخلیه فقط به کار خود، یعنی تخلیه پردازد. هر نوع میوه ای که مایل هستید، به هر مقدار، آن هم با معده خالی میل کنید.

- چنانچه از خوردن آب میوه یا میوه صبحانه تا ظهر احساس گرسنگی کردید خوردن یک موز بسیار خوب است، زیرا موز نسبت به میوه های آبدار در معده باقی می ماند و به شما احساس سیری می دهد. البته موزهای کاملاً رسیده را بخورید، زیرا موزهای سبز نشان می دهند که

نشاسته آنها هنوز به قند تبدیل نگردیده است. خال های قهوه ای روی موز نشان می دهد که نشاسته آن کاملاً" به قند تبدیل شده است.

- لازم است برای آمادگی لازم جهت صرف یک صبحانه شام کامل، را در ساعات ابتدای شب صرف نمایید. شام را زود مصرف کنید تا در هنگام صبح احساس گرسنگی کامل داشته باشید. برای این که اشتهای کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید، شام تان را در ساعات ابتدای شب صرف کنید و حتی الامکان شب ها در ساعات معینی بخواهید تا صبح زود بیدار شوید و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید.



از نان سبوس دار در صبحانه بیشتر استفاده نمایند. بهتر است از نانی که با آرد سبوس دار

پخته شده باشد (به جای نان سفید) استفاده کنید.

- تخم مرغ بخورید. به کسانی که تخم مرغ را برای صبحانه ترجیح می دهند توصیه می شود در هفته حداکثر 3-4 عدد تخم مرغ مصرف کنند، آن هم به صورت آب پز. یک صبحانه برای افرادی که کلسترول خون (چربی خون) پایینی دارند، می تواند یک املت خوش مزه شامل یک تخم مرغ کامل به همراه دو سفیده تخم مرغ، فلفل شیرین، پیاز و گوجه فرنگی باشد. به این صبحانه کمی میوه یا حداقل یک لیوان آب میوه تازه و طبیعی اضافه کنید. این صبحانه نیز چنانچه حاوی کلسترول است، ولی منبع خوبی از آهن بوده و فیبر (الیاف غذایی)، ویتامین B و ویتامین C بالایی دارد.
- بعضی مواقع شما وقت نشستن و صبحانه خوردن را ندارید و ترجیح می دهید ساندویچ درست

کنید و آن را به صورت سرپایی میل کنید. در این مواقع از باقیمانده های شام شب قبل غافل نشوید. کمی کتلت، کوکو، سالاد الویه و غیره را می توان لای نان گذاشت و میل کرد.

- شکلات، کیک های شیرین، کلوچه ها، پیراشکی، بیسکویت و کیک ها، شیرینی های خامه ای و مانند آنها را از صبحانه خود حذف کنید.
- صبحانه را کامل بخورید تا لاغر شوید!
- از نان سبوس دار در صبحانه بیشتر استفاده نمایند. بهتر است از نانی که با آرد سبوس دار پخته شده باشد (به جای نان سفید) استفاده کنید. نان سبوس دار (مانند نان سنگگ و نان جو) بیشتر مصرف نمایند. نان کامل مانند نان سنگگ مواد حفاظتی مهم همچون آنتی اکسیدان، ویتامین C، اسید فولیک، روی، سلنیوم و منیزیم دارد، زیرا از غلات کامل و سبوس تهیه شده است.

هنگام صبحانه قبل و بعد از آن هرگز سیگار نکشید.

- از سبزی و میوه برای صبحانه استفاده نمایید. بهتر است کم کم عادت کنید از سبزی و میوه برای صبحانه استفاده کنید. میوه اول صبح، به شما طراوت و شادابی می دهد، ضمن این که برای سلامتی و به ویژه در کاهش وزن بسیار مفید است.
- در هنگام صبحانه با اعضای خانواده تان صحبت کنید و از بیان و یادآوری آنچه نشاط را از شما دور می کند خودداری نمایید.
- سعی کنید که مقدار زیادی میوه، غلات کامل سبوس دار و مواد پروتئینی کم چربی بخورید. تخم مرغ، ماست میوه ای، نان و کیک های پخته با غلات کامل (برنج، گندم یا جو سبوس دار)، جودوسر از جمله غذاهای انتخابی برای صبحانه می باشند. اگر وقت کافی برای خوردن

صبحانه کامل ندارید می توانید غذایی سرپایی مانند ماست کم چرب، میوه، نان (نان سنگگ، نان جو) یا کلوچه غلات سبوس دار بخورید.

- هنگام صبحانه قبل و بعد از آن هرگز سیگار نکشید.



یک صبحانه برای افرادی که کلسترول خون (چربی خون) پایینی دارند، می تواند یک املت خوش مزه شامل یک تخم مرغ کامل به همراه دو سفیده تخم مرغ، فلفل شیرین، پیاز و گوجه فرنگی باشد.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی بدن، وحید عرفانی، چاپ دوم، 1390، انتشارات آسیم

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم

3-Healthy Ways to Get Protein in Your Diet, Malia Frey, Richard N. Fogoros, About, Inc(Dotdash),2019,(
[//www.verywellfit.com](http://www.verywellfit.com))

4- Jorge Croise: 8 Minutes in the morning, Roale, 2001, PP.71-73

5-Lisa Hard, Darwin Deen: Nutrition for life, Dorling

Kindersley, 2006
6-14 Simple Ways to Stop Eating Lots of Sugar, Healthline
Media a Red Ventures Company. 2019, (www.healthline.com)

7-Stay Young at Heart, National Heart, lung and Blood
Institute, John Hopkins, 2001

8-Tips for Cutting Down on Sugar, American Heart
Association, Inc, 2019, (www.heart.org/)

9-Retelny: Total body diet for Dummies, Jon wiley and sons,
2016

10-Hambleton -Jones: 10 younger nutrition Years bible,
Averick, 2006, PP.72, 76,273

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت