

افزایش سلامتی در مقابل افسردگی، با خوردن صبحانه صبحانه را از برنامه غذایی تان حذف نکنید.

صبحانه، نوبت غذایی مهم برای همه در روز است و حذف آن یکی از بدترین اشتباه های ممکن در امر تغذیه به شمار می رود. بر اساس پژوهش اراده شده در کنفرانس سالانه انجمن قلب آمریکا در شهر میامی و نیز مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران فنلاندی در نشریه تحقیقات کلینیکی اروپا، صبحانه، مهم ترین وعده غذایی در روز است. صبحانه، یکی از وعده های غذایی حیاتی برای شارژ دوباره باتری های بدن شما پس از فعالیت شبانه است.

چه رژیم داشته باشید چه نه، صبحانه باید یک چهارم مصرف غذای روزانه شما را تشکیل دهد. بر اساس نتایج حاصل از پژوهش هایی که پزشکان آمریکا به دست آورده اند نشان می دهد که رمز سلامت در خوردن صبحانه نهفته است. انجمن قلب آمریکا به طور رسمی اعلام کرده کسانی که از وعده صبحانه صرف نظر می کنند، در طول روز بیشتر از سایرین دچار پرخوری و در نتیجه اضافه وزن می شوند. طبق این تحقیقات کسانی که هر روز صبحانه می خورند در معرض خطر کمتری در حوزه بیماری های قلبی و فشارخون بالا و کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ هستند. با این حال عوارض جانبی صبحانه نخوردن علاوه بر تاثیرات منفی روی وزن، شامل عدم سلامت هورمونی، اختلال حافظه و یادگیری، و خلق و خوی می باشد. به گفته پژوهشگران، کسانی که صبحانه میل می کنند در طول روز کمتر احساس گرسنگی می نمایند و بنابراین از زیاده روی در خوردن، پرهیز خواهند کرد. نخوردن صبحانه باعث حذف یک وعده غذایی مهم سرشار از پروتئین و ویتامین می شود. یک صبحانه، خوب بایستی تمام مواد مغذی مورد نیاز جمله چربی، کربوهیدرات، ویتامین، مواد معدنی و عناصر کمیاب را برای بدن تامین کند، اما نه الزاما به روش های قدیمی.

صبحانه، اولین وعده غذایی روز است، بنابراین هرگز به خاطر این که مشغول رژیم هستید از آن نگذرید. نه به این معنی که می توانید هر چیزی دوست داشته باشید بخورید، اندکی نظم و انضباط در اینجا ضروری است. پژوهشگران معتقدند افرادی که صبحانه را حذف می کنند کمتر از کسانی که صبحانه می خورند به سلامتی خود اهمیت می دهند. حتما روزهایی را تجربه کرده اید که صبحانه را نزدیک ظهر صرف کرده و بعد احتمالا غذاهایی پرکالری با ارزش غذایی کم را انتخاب کرده اید. مزیت صرف به موقع این وعده صبحانه، این است که به شما کمک می کند در تمام طول روز برای خوردن حریص نباشید و با تمرکز بیشتری میان وعده های خود را انتخاب کنید. در واقع اگر به موقع صبحانه نخورید، احساس گرسنگی بر شما غالب و اشتهای تان چندین برابر می شود.

آیا احساس می کنید که در نیمه روز، میزان انرژی شما تحلیل می رود؟ هیچ وقت صبحانه را از برنامه غذایی حذف نکنید، زیرا مهم ترین وعده غذایی روزانه است. حذف صبحانه برای سلامتی بسیار زیان آور است و در دراز مدت باعث تأثیرات بد ذهنی می شود. دانشمندان در مورد صبحانه و انرژی فراوان آن که به وسیله خوردن صبحانه می توان به بدن رسانید، به این نتیجه رسیده اند که با نوع صبحانه ای که مورد مصرف قرار می دهید چگونگی شادابی با افسردگی خود را در طول روز مشخص می کنید.

نخوردن صبحانه با اختلالات خلقی در میان بزرگسالان در ارتباط است. افرادی که صبح ها کمتر غذا می خورند بیشتر دچار افسردگی می شوند. علاوه بر این اگر چهار تا ۵ بار در هفته از خوردن صبحانه صرف نظر کنید شانس ابتلای شما به دیابت نوع ۲ حدود ۵۵ درصد افزایش می یابد. در یک نمونه از جمعیت عمومی (۱۲۶ نفر بین ۲۰ تا ۷۹ سال) بود. افرادی که هر روز یک صبحانه غلات مصرف می کردند نسبت به افرادی که هر روز صبحانه نمی خوردند، کمتر افسرده بودند، از نظر عاطفی کمتر پریشان بودند و سطح استرس

کمتری داشتند. کسانی که صبحانه می‌خوردند، سبک زندگی سالم‌تری نسبت به دیگران داشتند، زیرا احتمال سیگاری شدن کمتر، مصرف الکل کمتر و رژیم غذایی سالم‌تری داشتند.

صبح‌ها بعد از یک مدت طولانی غذا نخوردن، سطح گلیکوژن خون پایین می‌آید و باید برای کار کردن انرژی خود را باز یابید. بعد از خوردن صبحانه، بدن شما شروع به شکستن اسیدهای چرب می‌کند تا انرژی مورد نیازتان را تولید کند. اگر صبحانه نخورید، حتی اگر احساس خوبی داشته باشید چند ساعت بعد خستگی به سراغ‌تان می‌آید. اگر می‌خواهید با قند زیاد یا ناچیز از فشار روانی روی مغز جلوگیری کنید، فراموش نکنید که همیشه صبحانه بخورید. افرادی که صبحانه می‌خورند خلق و خوی آرامی دارند. کج خلقی و بی‌حوصله بودن در صبح، از نتایج نخوردن صبحانه است و اینگونه افراد تمایل بیشتری برای غذا خوردن در ظهر دارند.

صبحانه برای مغز، چیز خوبی است؛ به خصوص چنانچه بخواهید مغز خود را فعال نگه دارید تا به طور مؤثر کار کند. عادت به صرف صبحانه در هر روز در دراز مدت، نقایص تغذیه‌ای که باعث انهدام فعالیت‌های مغزی می‌شوند را از سر راه بر می‌دارد. صبحانه خوردن، انبارهای سوختی را دوباره پر می‌کند و از فروپاشی ذهنی پس از صبح جلوگیری می‌کند. بنابراین صبحانه باید باعث شود که روز خوبی را شروع کنید. در این هنگام باید میزان انرژی خود را برای طول روز، حفظ کنید. مطالعات نشان داده است که صبحانه باعث افزایش انرژی شما در طول روز می‌شود و این دقیقاً چیزی است که برای فعالیت‌های مغزی نیاز دارید.

تغذیه نادرست و کنار گذاشتن وعده‌های غذایی و از جمله صبحانه، باعث بروز سردرد و میگرن می‌شود. متخصصان بر این باورند که حتی دیر خوردن صبحانه، هم می‌تواند بدن را تحت تاثیر قرار دهد که این مساله نیز عموماً به خاطر پایین آمدن سطح قند خون است. در افرادی که صبحانه نمی‌خورند سطح کورتیزول بدن بالا می‌رود، چراکه بدن ممکن است این‌طور تصور کند که وارد شرایط استرس‌زا شده است

و در نتیجه معمولاً دلهره و اضطراب در این افراد نیز بالا می‌رود. اگر صبحانه نمی‌خورید و معمولاً اضطراب دارید بهتر است با انجام آزمایش خون در یابید که آیا کورتیزول خون تان بالا رفته یا خیر؟ صبحانه همراه با غذاهای فراهم آمده از غلات (جو، گندم)، نان و عصاره مخمرها (مخمر آبجو) که با اسید فولیک غنی شده باشند، باعث افزایش سطح ویتامین B در خون می‌شود. مطالعات نشان داده که صبحانه باعث افزایش انرژی شما در طول روز می‌شود این دقیقاً چیزی است که برای فعالیت‌های مغزی نیاز دارید و چگونگی شادابی یا افسردگی خود را در طول روز مشخص می‌کنید. صبحانه، به عنوان غذای اصلی باید حاوی فیبرها (الیاف غذایی)، ویتامین‌ها و مواد معدنی باشد. همچنین صبحانه باید مقوی باشد.

صبحانه شما باید شامل مواد غذایی زیر باشد: از هر کدام هر قدر که می‌خواهید بخورید. یادتان باشد که همه چیز باید طبیعی باشد، سیب، گلابی، کیوی، آناناس، گریپ فروت، آلو، هلو، انجیر، شیر و فرآورده‌های کم چرب آن (پنیر، ماست ساده)، تخم مرغ ۲-۳ عدد در هفته آن هم به صورت آب‌پز، کرفس، گوجه فرنگی، فلفل، هویج، سبزی‌ها، سیب زمینی به مقدار (آن هم به صورت آب‌پز)، عسل (به عنوان شیرین کننده)، چای (به ویژه چای سبز)، نان سبوس دار (نان سنگگ، نان جو).

توصیه‌های مهم:

- هرگز گرسنه و بدون خوردن صبحانه، منزل را ترک نکنید.
- صبحانه را خوب بخورید. توصیه می‌شود از مواد غذایی دارای انرژی تدریجی استفاده نمایید.
- اگر عادت به خوردن صبحانه ندارید، کم‌کم خود را عادت به این کار نمایید. به تدریج بدن شما عادت می‌کند و دیگر همیشه برای صبحانه اشتها خواهید داشت.
- کم‌کم عادت کنید از سبزی و میوه برای صبحانه نمایید. چنانچه شام شب را به صورت ساندویچ آماده و در آن سبزی استفاده کنید، بسیار عالی است. میوه را برای صبحانه حتماً در نظر بگیرید. میوه اول صبح،

به ویژه با شروع فصل گرما به شما طراوت و شادابی می دهد، ضمن این که برای سلامت بسیار مفید است.

- شما می توانید هر روز صبح تا ظهر 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 بپردازد. هر نوع میوه ای که مایل هستید، آن هم با معده خالی میل کنید.

- با آب میوه های تازه و طبیعی مانند آب پرتقال، آب سیب، آب هندوانه، آب طالبی و گرمک و آب آناناس شروع نمایید. به یاد داشته باشید که آب میوه را، خودتان تهیه کنید و لازم است که دستگاه آب میوه گیری داشته باشید.

- یک صبحانه کامل باید شامل میوه و یا آب میوه طبیعی، پروتئین (تخم مرغ، گوشت کم چرب، پنیر) و کربوهیدرات پیچیده (نان سبوس دار و غلات) باشد، البته زنان باردار و مادران شیرده باید علاوه بر موارد بالا شیر، ماست و یا لبنیات دیگر را نیز به صبحانه خود اضافه کنند این صبحانه برای تمام سنین مناسب است. نان، پنیر و خرما با گردو، یکی از سالم ترین صبحانه های دنیا است. شیر، پنیر و مانند آن سرشار از پروتئین، کلسیم و ویتامین های A, B, D است.

- صبحانه ای که چربی کم، فیبر (الیاف غذایی) فراوان و مواد مغذی کافی داشته باشد بهترین صبحانه بوده و مصرف آن توصیه می شود. صبحانه به عنوان غذای اصلی، باید حاوی فیبر (الیاف غذایی)، ویتامین ها و مولد معدنی باشد.

- صبحانه را با اشتهاهای تمام بخورید و تلاش کنید در همین وعده غذایی، مواد غذایی شناخته شده اعم از ویتامین ها، مواد معدنی، اسید آمینه های ضروری و ... را به بدن برسانید. به طوری که بتوانید قند خون را تا بعد از ظهر در سطح ۹۵ میلی گرم درصد سانتی متر مکعب خون نگه دارید و شاداب باشید.

- یک صبحانه خوب تقویت کننده مغز شامل میوه تازه (انگور، خیار، سیب، هلو، گلابی، موز، انجیر) دو تخم مرغ آب پز، یک تکه نان گندم کامل (نان سنگک، نان جو) با کمی پنیر، سبزی ها (گوجه فرنگی، سبزی خوردن) است.
- صبحانه را با آرامش و فارغ از دغدغه هایی مانند دیرکرد وقت و زمان سرویس اداری و یا ساعت اداری میل کنید.
- تخم مرغ بخورید. به کسانی که تخم مرغ را برای صبحانه ترجیح می دهند توصیه می شود در هفته حداکثر ۳-۴ عدد تخم مرغ مصرف کنند، آن هم به صورت آب پز. یک صبحانه برای افرادی که 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.
- 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 یک صبحانه قوی حاوی پروتئین بدون چربی، میوه، آجیل و ماست مصرف نمایید.
- شام را در ساعات ابتدای شب صرف نمایید. برای این که اشتها کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید، شام تان را در ساعات ابتدای شب صرف کنید و حتی الامکان شب ها در ساعات های 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. نان سبوس دار (مانند نان سنگک و نان جو) بیشتر مصرف نمایید.

نان کامل مانند نان سنگگ، موادحفاظتی مهم همچون آنتی اکسیدان، ویتامین C، اسیدفولیک، روی، سلنیوم و منیزیم دارد، زیرا از غلات کامل و سبوس دار تهیه شده است.

- 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 آب دار در معده باقی می ماند و به شما احساس سیری می دهد. البته موزهای کاملا 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 کاملا به قند تبدیل شده است.

- زودتر از خواب بیدار شوید و به نرمش های معمولی پردازید. کمی آب میوه طبیعی و تازه ، مصرف کنید و زمان لازم برای صرف صبحانه را در نظر بگیرید.

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

- مصرف میوه های تازه و خشک برای صبحانه ،یکی از هنرهای خوب خوردن است.

- از نوشیدن شیر پر چرب خودداری نمایید. شیر سرشار از چربی هایی اشباع شده که سطح کلسترول(چربی خون) را افزایش می دهد، باعث بروز التهاب و در موارد شدید به گرفتگی عروق نیز کمک می کند. برای آنهایی که نمی توانند خوردن شیر را ترک کنند، توصیه می شود که شیر کم چرب مصرف کنند؛ این نسخه کم چرب شیر، عاری از چربی است و تنها شامل کلسیم ، پتاسیم، ویتامین D و پروتئین است.

- به یاد داشته باشید آن زمان که در صبحانه شکر سفید، مربا و نان سفید تصفیه شده بدون سبوس نوش می کنید و یا 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.

- از مصرف شیرینی ها در صبحانه، خودداری نمایید. شیرینی مواد غذایی از قبیل شیرینی دانمارکی ، پیراشکی و شیرینی های نان برشته شده از کالری و چربی بالایی برخوردار هستند. علاوه بر این، زیادی خامه های روی کیک یا شیرینی منجر به چاقی می شود؛ همچنین، بسیاری از نانوایان از آرد سفید فرآوری شده استفاده می کنند تا کالری های بیشتری را به آن بیافزایند. این خوشه ها با قندها افزایش می یابد و بدن را با انفجار اولیه انرژی مجهز می کند که به احتمال زیاد در چند ساعت ناپدید می شود.
- 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، چون ۶۰ درصد ساندویچ را نان تشکیل می دهد. بهتر است از نانی که با آرد کاملاً پخته شده باشد (به جای نان سفید) استفاده کنید.
- شکلات، بیسکویت و کیک های شیرین و خامه دار و مانند آنها را از صبحانه حذف کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- 4- ABC of nutrition, second edition, British Journal, 1992
- 5- Benefits breakfast!, Johns Hopkins Medicine, International Food Information Council Foundation, Texas Department of State Health Services, 2012, (<https://www.hopkinsmedicine.org/>)
- 5- Breakfast and mental health, A P Smith, National Library of

Medicine, (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>)

6-Healthy ways to get protein in your diet, Malia Frey, Richard N.

Fogoros, About, Inc(Dotdash),2019,

(<https://www.verywellfit.com>)

7- Jorge Croise: 8 Minutes in the morning, Roale, 2001,

PP.71-73 5-Lisa Hard, Darwin Deen: Nutrition for life, Dorling

Kindersley, 2006 6

8-14 Simple ways to stop eating lots of sugar, Healthline Media a

Red Ventures Company. 2019, (www.healthline.com)

9-Stay young at heart, National Heart, lung and Blood

Institute, John Hopkins, 2001 8, (<https://www.webmd.com>)

10-Tips for cutting down on sugar, American Heart Association, Inc,

2019, (www.heart.org/)

11-Retelny: Total body diet for Dummies, Jon Wiley and Sons,

2016

12-Hambleton -Jones: 10 younger nutrition years bible,

Averick, 2006, PP.72, 76,273

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی. نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v. Erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir