

رَمز سلامتی در خوردن صُبْحانه، نَهْفته است.

صُبْح جدید ، با صُبْحانه سالم و نیروبخش

فواید خوردن صُبْحانه در افزایش سلامتی و عمر طُولانی



❖ قهرمان های سلامتی، کسانی هستند که هر روز صبحانه می خورند!^۴

پژوهشگران معتقدند افرادی که صبحانه را حذف می کنند کمتر از کسانی که صبحانه می خوردند به سلامتی خود اهمیت می دهند.^۴

❖ بسیاری از مطالعات فواید خوردن صبحانه را برای سلامتی نشان داده اند.^۵

❖ صُبْحانه، مهم ترین نوبت غذایی در روز است، چون در واقع به پرهیزی حداقل ۸ ساعته، پایان می دهد. (ص ۲۰۱)^۱

❖ درست خوردن صبحانه ، می تواند به شما کمک کند روزتان را خوب شروع کنید!^۷

صبحانه به شما کمک می کند تا انتخاب های غذایی بهتری داشته باشید. افرادی که صبحانه می خورند به طور کلی رژیم های غذایی سالم تری دارند، عادات غذایی بهتری دارند و نسبت به افرادی که صبحانه نمی خورند کمتر تمایل به خوردن میان وعده در طول روز دارند.^۵

بدن پس از خوابی طولانی (از شب تا صبح) تا حدودی رطوبت خود را از دست داده و باید این امر از طریق نوشیدن چای کم رنگ، آب میوه تازه و طبیعی یا حتی یک لیوان آب خنک هنگام صرف صبحانه برطرف شود. مصرف عسل و مربا، پس از مدت زمان کوتاهی به انرژی تبدیل می شوند.^۴

صبحانه، وعده ای است که شما هرگز نباید آن را حذف کنید. همچنین صبحانه، یک وعده غذایی مهم محسوب می شود و حذف آن یکی از اشتباه های بزرگ در امر تغذیه به شمار می رود.^۴

برخی صبحانه را برای جلوگیری از عقب ماندن از کارهای روزانه و برخی نیز برای کاهش وزن، حذف می کنند. همیشه هم دلیل از نخوردن صبحانه این است که وقت نمی شود، نمی رسیم، عجله داریم و از این جور مسائل!^۴

برخی از دلایل رایج برای حذف صبحانه عبارتند از :

- وقت کافی ندارید یا می خواهید زمان اضافی را در رختخواب بگذرانید.
- تلاش برای کاهش وزن بیش از اندازه
- خستگی
- حوصله همان غذاهای صبحانه را ندارید
- صبح ها، احساس گرسنگی نکنید

هیچ غذای صبحانه ای در خانه وجود ندارد.

- هزینه خرید غذاهای صبحانه

- دلایل فرهنگی^۵

افرادی که صبحانه می خورند، فعال تر هستند؛ به این معنی که کالری بیشتری می سوزانند.^۳

طبق تحقیقات پژوهشگران، دلایل این که چرا بعضی از افراد، از مصرف صبحانه طفره می روند، عبارتند از:

- عده ای از این افراد می گویند با حذف صبحانه، مانع از ورود کالری اضافی به بدن می شویم و از اضافه وزن جلوگیری می کنیم.

- عده ای دیگر، افرادی هستند که با میل نکردن صبحانه، تناسب اندام دارند و الگو قرار می دهند.

- عده ای دیگر عقیده دارند برای جبران کمبود کالری در بدن، بهترین زمان مصرف غذا، بعد از ظهرها یا در هنگام کار در طول روز است و ما به این روش وزن بدن مان را نیز کنترل می کنیم. اما پژوهشگران به درستی، به هیچ کدام از این حرف ها اعتقاد ندارند. آنها می گویند: "صبحانه مناسب،

جایگزین هیچ وعده غذایی دیگری نیست".^۴

نخوردن صبحانه در جدیدترین نظرسنجی ملی تغذیه کودکان و نوجوانان

استرالیایی رایج بود؛ اگرچه اکثریت آن ها به طور مداوم صبحانه را حذف نمی کردند، کسانی که بیشتر از همه به حذف صبحانه می پردازند:

- زنان مسن تر و افرادی بودند که کمتر یا اضافه وزن دارند.

- رژیم غذایی ضعیفی داشته باشید.

- سطح فعالیت بدنی کمتری دارند.

- به اندازه کافی نمی خوابند.

- از خانواده های تک والد یا خانواده های کم درآمد، هستند.^۵

گنجاندن یک لیوان شیر به عنوان بخشی از یک صبحانه سالم، راهی عالی برای بالا بردن سطح گلوکز خون کودک خواب‌آلود شما و دادن انرژی لازم برای دریافت آن، در صبح است.^۷

هنگامی که در صرف صبحانه غفلت ورزیده و یا صبحانه ای ناکافی و نامناسب میل کنیم، در حوالی ساعت ۱۱ گرسنگی بر ما غلبه می کند. در این شرایط بیشتر ما به خوردن هله هوله یا میان وعده نامناسب، روی می آوریم که این امر نه تنها موجب بروز اختلال در برنامه غذایی صحیح و ساعات دقیق صرف غذا می شود، بلکه در پاره ای مواد به چاقی و افزایش وزن می انجامد. علاوه بر این نخوردن صبحانه، باعث می شود در طول روز و به ویژه نزدیک ناهار، بسیار گرسنه شوید و حجم بیشتری غذا مصرف کنید که اصلاً "برای سلامت و اندام شما مفید نیست!"^۴

اگر به دورنمای مسئله نگاه کنید، متوجه می شوید حذف صبحانه برای سلامت بسیار زیان آور است و در دراز مدت باعث تأثیرات بد ذهنی، می شود.^۴

براساس پژوهش ارایه شده در کنفرانس سالانه انجمن قلب آمریکا در شهر میامی و نیز مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران فنلاندی در نشریه تحقی کسانی که صبحانه می خورند، رژیم غذایی سالم تری دارند.^۳

یک صبحانه سالم ممکن است خطر ابتلا به بیماری را در مقایسه با افرادی که صبحانه نمی‌خورند، کاهش دهد.^۵

قات کلینیکی اروپا، صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در روز است.^۴

با خوردن صبحانه، عملکرد شما را در انجام کارها افزایش می‌دهد. سوخت‌رسانی به بدن با صبحانه، می‌تواند به تقویت عملکرد ما در محل کار و مدرسه کمک کند.^۳

صبحانه اغلب «مهم‌ترین وعده غذایی روز» نامیده می‌شود و دلیل خوبی هم دارد. همان‌طور که از نامش پیداست، صبحانه دوره ناشتایی یک شب را می‌شکند؛ ذخایر گلوکز [(قند خون)] شما را دوباره پُر می‌کند تا سطح انرژی و هوشیاری شما را افزایش دهد، در حالی که سایر مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای سلامتی را نیز فراهم می‌کند.^۵

به‌طور یقین، با صرف چند ثانیه وقت و کمی برنامه‌ریزی می‌توانید یک صبحانه سالم برای خود در نظر بگیرید تا خود را از این وعده غذایی مهم، محروم نکنید. پژوهشگران می‌گویند که اهمیت صبحانه حتی می‌تواند از آنچه تاکنون تصور می‌رفت بیشتر باشد، زیرا معلوم شده است کسانی که صبحانه می‌خورند در مجموع زندگی سالم‌تری دارند!^۴

خوردن صبحانه، سطح انرژی و توانایی تمرکز شما را در کوتاه مدت بهبود می‌بخشد و می‌تواند به مدیریت بهتر وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی، در دراز مدت کمک کند.^۵

مطالعات نشان داده است که کودکانی که صبحانه می‌خورند عملکرد

شناختی بهتری در طول صبح از خود نشان می‌دهند؛ همچنین تمایل دارند

در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند.^۳

مشخص شده است که بزرگسالان هنگام خوردن صبحانه از نظر ذهنی

عملکرد بهتری دارند، که جای تعجب نیست؛ زیرا مغز ما برای بهترین عملکرد

خود به سوخت نیاز دارد.^۳

شروع روز با یک صبحانه سالم، ایده خوبی برای مدیریت وزن بدن به نظر می‌رسد. خوردن صبحانه، به شما کمک می‌کند وزن بدن خود را سالم نگه

دارید.^۳

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا به صبحانه می‌گویید، صبحانه؟!

این، به این دلیل است که ما در حال شکستن روزه شبانه هستیم، زیرا فقط شب

را در خواب گذرانده ایم؛ بنابراین برای چند ساعت چیزی نخورده ایم. در طول

این مدت، بدن ما هنوز از سوخت برای حفظ عملکرد خود استفاده می‌کند؛

بنابراین سطح قند خون و ذخایر گلوکز ما تا صبح بسیار کم می‌شود. خوردن

صبحانه، به ما کمک می‌کند تا سوخت گیری کنیم و سطح انرژی را افزایش

دهیم.^۳

پیشنهاد شده است که خوردن صبحانه ممکن است پاسخ های سیری را

بهبود بخشد و از خوردن میان وعده های ناسالم، جلوگیری کند

مصرف ویتامین و مواد معدنی شما را بهبود می‌بخشد. مطالعات نشان

داده است افرادی که به طور منظم صبحانه می‌خورند، در مقایسه با افرادی که

صبحانه را حذف می‌کنند، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری دریافت می‌کنند.

این امر، به ویژه برای کسانی که غلات صبحانه را با شیر مصرف می کنند، صادق است. غلات سالم به طور طبیعی طیف وسیعی از مواد مغذی را فراهم می کنند و اغلب غنی شده هستند. شیر و ماست، به طور طبیعی سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی ضروری هستند.

خبر خوب این است که راه های زیادی وجود دارد که می توانید خوردن صبحانه را در روزتان آسان تر کنید!^۵

➡ به جلوگیری از گرسنگی کمک می کند. گرسنه بودن، می تواند ما را تحریک پذیر کند و تمرکز روی کارهای پیش روی مان را دشوار کند. یک صبحانه سالم می تواند به شما کمک کند صبح را بدون آن دسته از گرسنگی هایی که باعث می شوند به سراغ راه حل های سریع راحت اما اغلب ناسالم برویم، سپری کنید. مشخص شده است که پروتئین به خصوص سیر کننده است؛ بنابراین اطمینان از اینکه صبحانه شما حاوی مقدار مناسبی از پروتئین است.^۳

➡ نان یا غلات سبوس دار برای خوردن صبحانه، می توانند منبع خوبی از فیبر باشند، که می توانند به شما کمک کنند برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید، سرعت انتشار انرژی را کاهش داده و از روده ای سالم حمایت کنند.^۷ همچنین غلات ویتامین های B، ویتامین E و مواد معدنی مانند منیزیم، آهن، روی و سلنیوم را تامین می کنند.

➡ خوردن صبحانه هایی که سرشار از فیبر غذایی هستند باعث کاهش خستگی می شود.^۴

➡ گاهی اوقات صبحانه می تواند پروتئین بسیار کمی داشته باشد. گنجاندن منبعی از پروتئین مانند تخم مرغ یا لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، ایده خوبی

است، زیرا پروتئین برای کمک به سیری طولانی تری پیشنهاد شده است.^۷

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

✚ خوردن صبحانه، سطح انرژی شما را افزایش می دهد و سطح گلیکوژن را بازیابی می کند تا متابولیسم [(سوخت و ساز بدن)] شما را در طول روز حفظ کند. نخوردن صبحانه ممکن است راهی خوب برای کاهش مصرف کلی انرژی به نظر برسد. اما تحقیقات نشان می دهد که حتی با دریافت انرژی بیشتر، افرادی که صبحانه می خورند در صبح نسبت به کسانی که تا آخر روز غذا نمی خورند، فعالیت بدنی بیشتری دارند.^۵

✚ اگر می خواهید در طول روز با تمام مشکلات کنار بیاید، هرگز از خوردن صبحانه صرفه نظر نکنید. اگر می خواهید با قند زیاد یا ناچیز، از فشار روانی روی مغز جلوگیری کنید، فراموش نکنید که همیشه صبحانه بخورید. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که صبحانه برای مغز، چیز خوبی است، به خصوص چنانچه بخواهید مغز خود را فعال نگه دارید تا به طور مؤثر کار کند. (ص ۱۶۲)^۱

✚ برای کسانی که تمایل دارند مصرف گوشت کمتری داشته باشد و نیز گیاه خواران، برنج و لوبیا انتخاب خوبی است؛ به چنین صبحانه ای معمولاً "یک لیوان عصاره سبزی ها (هویج، گوجه فرنگی و ...)" هم می افزایند. به طور کلی این صبحانه سبزی، میوه، غلات، ویتامین B1 و ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می کند.^۴

با داشتن رژیم غذایی مناسب و به ویژه خوردن صبحانه به طور منظم و تحرک بدنی کافی ، می توان احتمال ابتلا به بیماری های قلب و عروق را به حداقل رساند.^۴

به نظر می رسد که صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق دارد. پزشکان در آمریکا معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد.^۴ تحقیقات نشان می دهد این افراد ویتامین و مواد معدنی بیشتری نسبت به کسانی که صبحانه را از وعده های غذایی خود حذف کرده اند دریافت می کنند و در مقابل، کلسترول و چربی کمتری دارند؛ نتیجه اش هم اغلب داشتن اندامی متناسب تر و سالم تر است.^۴

بسیاری از تحقیقات که پیش از این انجام شده اند، نشان می دهند صرف صبحانه می تواند احتمال بروز بیماری های قلب و عروق را در اندازه قابل ملاحظه ای کاهش دهد. در حال حاضر بیماری های قلب و عروق ، مهم ترین علت مرگ در جهان به شمار می روند و بهترین راه کاهش ابتلا به این بیماری ها ، آن است که سبک زندگی و به ویژه رژیم غذایی ، تغییر یابد.

افرادی که از خوردن صبحانه می گریزند و آن هایی که صبحانه زیادی 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.^۴

✚ صبحانه خوردن، انبارهای سوختی را دوباره پُر می کند و از فرو پاشی ذهنی، پس از صبح جلوگیری می کند؛ بنابراین صبحانه باید باعث شود که روز خوبی را شروع کنید. در این هنگام باید میزان انرژی خود را برای طول روز حفظ کنید. (ص ۱۶۲-۱۶۳)^۱

خوردن صبحانه مناسب، برای فعال کردن مغز محسوب می شود و این موضوع در مورد بچه های دبستانی و میانسالان بیشتر مصداق دارد. (ص ۵۹)^۲

✚ کسانی که صبحانه مناسب و سالم و حاوی غلات کامل می خورند تقریباً در سه روز، قند خود شان در حد طبیعی باقی می ماند. به گفته پژوهشگران، صبحانه ای که از غلات کامل یا فیبر غذایی کافی تشکیل شده باشد می تواند از نوسانات قند خون در طول روز جلوگیری کند؛ به این ترتیب مانع از بروز آسیب های ناشی از بالا بودن قند خون گردد. مصرف چنین صبحانه ای موجب می شود حداقل تا ده ساعت قند خون، در حد سالم باقی بماند.^۴

✚ عادت به صرف صبحانه در هر روز در دراز مدت، نقایص تغذیه ای که باعث انهدام فعالیت های مغزی می شوند را از سر راه برمی دارد. (ص ۵۹)^۲

✚ افرادی که صبحانه نمی خورند قند خون شان پایین می آید؛ این امر، به این معناست که سوخت کافی به مغز نمی رسد؛ بنابراین نمی توان از آن انتظار داشت که کار خود را انجام دهد. باید بدانید که تنها منبع غذایی مغز، قند خون است؛ در نتیجه کاهش قندخون، باعث تخریب و اختلال در عملکرد مغز می شود.

صبحانه، فعالیت های مغزی مانند یادگیری، حافظه و وضع کلی عاطفی و روان شناختی انسان را بهبود می بخشد. (ص ۵۹)^۲

صبحانه به شما کمک می کند وزن خود را کنترل کنید. افرادی که به طور منظم صبحانه می خورند کمتر دچار اضافه وزن یا چاقی می شوند. تحقیقات در مورد چرایی این موضوع ادامه دارد.^۵

تصور می شود که خوردن صبحانه ممکن است به شما در کنترل وزن کمک کند، زیرا:

- از نوسانات زیاد در سطح گلوکز خون، جلوگیری می کند و به شما کمک می کند اشتهای خود را کنترل کنید.

- صبحانه قبل از اینکه واقعا "گرسنه شوید، شما را سیر می کند؛ بنابراین کمتر احتمال دارد که در زمان بروز گرسنگی، فقط غذاهایی را که در نزدیکی شما هستند بخورید (مثلاً غذاهای پر انرژی، پرچرب با قند یا نمک اضافه).^۵

تحقیقات به ما می گوید مردمی که عادت به خوردن صبحانه دارند می توانند بهتر کار کنند، قادرند کارایی ذهنی شان را حفظ کنند، سریع تر واکنش نشان دهند، بهتر فکر کنند و در چارچوب ذهنی مثبت تری بمانند.

افرادی که صبحانه را حذف می کنند تمایل دارند در اواسط صبح یا بعد از ظهر، میان وعده ها را بخورند. اگر این میان وعده ها دارای فیبر، ویتامین و مواد معدنی کم، اما چربی و نمک زیاد باشند، می تواند مشکل ساز شود.^۵

کودکانی که صبحانه ناکافی می‌خورند، نه تنها برای بقیه روز، بلکه در درازمدت نیز احتمال دارد که انتخاب‌های غذایی ضعیفی داشته باشند.

متخصصان تغذیه معتقدند افرادی که از یک صبحانه منظم و "خاص" به طور "دائمی" استفاده می‌کنند، کمتر از افراد تنوع طلب در معرض خطر ابتلاء به اضافه وزن قرار دارند، چرا که می‌توان با میل کردن یک صبحانه منظم و مناسب، اشتهای خود را کنترل کرد و تمایل را به خوردن تنقلات بی‌خاصیت کاهش داد؛ علاوه بر آن، بدن عادت می‌کند تا فقط در یک ساعت معین، یک غذای معین دریافت کند؛ بنابراین گرسنگی دیگر به سراغ ما نیامده و به تنقلات شبیح خون نمی‌زنیم!^۴

تحقیقات نشان داده است که اگر غذاهای صبحانه آسان در خانه به راحتی در دسترس باشد، دانش‌آموزان مدرسه تمایل بیشتری به خوردن صبحانه دارند.^۵

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، به ویژه همراه صبحانه، ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی عروقی، زوال عقل، دیابت و چاقی را کاهش دهند. میوه‌های کامل نسبت به آب میوه، فیبر [(الیاف غذایی)] بیشتری دارند و برخی از آب میوه‌های تجاری حاوی شکر هستند؛ به همین دلیل، بهتر است در صورت امکان میوه کامل بخورید.^۶

بدون انرژی اضافی که صبحانه می‌تواند ارائه دهد، برخی افراد احساس بیحالی می‌کنند و برای گذراندن روز به غذاها و نوشیدنی‌های پر انرژی روی می‌آورند.

برخی از پیشنهادات سریع برای انتخاب غذاهای سالم و مناسب، جهت استفاده در صبحانه عبارتند از :

- فرنی تهیه شده از جو دوسر: هنگام انتخاب جو دوسر سریع، به سراغ نوع ساده آن بروید و میوه خود را پس از آن اضافه کنید، زیرا انواع طعم‌دار، دارای قند افزوده زیادی هستند .

- غلات سبوس دار (مانند غلات سبوس دار یا بیسکویت های گندم کامل) با شیر، ماست طبیعی و میوه های تازه میوه های تازه و آجیل خام لوبیا پخته

- تخم مرغ آب پز، یا گوجه فرنگی، قارچ، اسفناج، ماهی قزل آلا، پنیر

- میوه یا سبزی های تازه

- ماست طبیعی و شیر^۵

صبحانه علاوه بر ایجاد انرژی جسمانی، باعث تغذیه مغز هم می شود که تمرکز و فعالیت ذهنی خود را انجام می دهد.

تحقیقات بسیاری نشان داده اند که صبحانه برای مغز ، چیز خوبی است؛ به خصوص چنانچه بخواهید مغز خود را فعال نگه دارید تا به طور مؤثر کار کند.

۳

مطالعات نشان می دهد که نخوردن صبحانه بر توجه، توانایی تمرکز و

حافظه تأثیر می گذارد .این امر، می تواند باعث شود که برخی از وظایف ،

سخت تر از حد معمول احساس شوند .^۵

صبحانه سالم، توانایی ذهنی شما را در صبح افزایش می دهد.

✚ کودکان و نوجوانانی که به طور منظم صبحانه می‌خورند در مقایسه با افرادی که صبحانه نمی‌خورند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند. همچنین آن‌ها سطح بیشتری از ارتباط را با معلمان و سایر بزرگسالان در مدرسه خود احساس می‌کنند، که منجر به نتایج مثبت بیشتر سلامتی و تحصیلی می‌شود.^۵

✚ پژوهش‌ها نشان داده است دانش آموزانی که به آزمایش هوش، جواب‌های بهتری داده‌اند و حواس‌شان بیشتر جمع بوده و خلاقیت داشتند، بچه‌هایی هستند که صبحانه خورده‌اند.

✚ اگر صبحانه نمی‌خورید، ممکن است متوجه شوید که کمی تنبل هستید و برای تمرکز روی چیزها تلاش می‌کنید. این، به این دلیل است که مغز شما انرژی (گلوکز) مورد نیاز برای شروع کار را دریافت نکرده است.^۵

✚ افرادی که به طور منظم صبحانه می‌خورند، کمتر در معرض خطر چاقی و دیابت نوع ۲ قرار دارند.^۵

✚ شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افرادی که صبحانه نمی‌خورند ممکن است در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی باشند.^۵

مطالعات نشان داده‌اند که خوردن صبحانه، می‌تواند حافظه و دقت کوتاه مدت را افزایش دهد.

✚ دانشمندان در مورد صبحانه و انرژی فراوان آن که به وسیله خوردن صبحانه می‌توان به بدن رسانید، به این نتیجه رسیده‌اند که با نوع صبحانه‌ای که مورد مصرف قرار می‌دهید چگونگی شادابی یا افسردگی خود را در طول روز، مشخص می‌کنید.

یک صبحانه پرکالری نه تنها اندازه دور کمر شما را افزایش نمی دهد، بلکه تمرکز شما را بالا می برد.

توصیه های مهم:

صبحانه را خوب بخورید. به یاد داشته باشید آن زمان که در صبحانه شکر سفید، مَرَبَا و نان سفید تصفیه شده بدون سبوس، نوش جان 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.

صبحانه را با اشتهای 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.

غذاهایی از چهار گروه غذایی را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل، به خصوص برای صبحانه خود انتخاب کنید، مانند غلات سبوس دار یا نان، میوه و سبزی ها، تخم مرغ و لبنیات [شیر، ماست، پنیر، دوغ]. همه اینها گزینه های م[غذی هستند که طیف وسیعی از مواد مغذی ضروری مورد نیاز برای عملکرد خوب بدن را فراهم می کنند.^۳

پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می تواند به کنترل میزان قندخون که اشتهای و انرژی را تنظیم می کند یاری برساند. (ص ۱۵۳)^۲

صبحانه، به عنوان غذای اصلی باید (الیاف غذایی) ویتامین ها و مولد معدنی باشد.

✚ صبحانه باید مقوی باشد؛ مانند چای یا شیر کم چرب، نان سبوس دار (نان سنگک، نان جو) کمی کره، پنیر کم چرب تا ۲۰ درصد چربی .

✚ صبحانه ای که چربی کم، فیبر(الیاف غذایی) فراوان و مواد مغذی کافی داشته باشد، بهترین صبحانه بوده و مصرف آن توصیه می شود.

✚ 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.

✚ سعی کنید یک صبحانه قوی حاوی پروتئین بدون چربی، میوه ، آجیل و ماست مصرف نمایید.

✚ نان و 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 D,B,A است.

✚ مصرف میوه و سبزی، غلات و محصولات لبنی کم چربی، به ویژه شیر (به جز خامه) بهترین گزینه ها برای صبحانه بوده و وزن بدن را کنترل می کند.^۴

اگر صبحانه را حذف می کنید، یک میان وعده مغذی مانند میوه تازه، ماست، سبزی، یا یک ساندویچ سبوس دار را امتحان کنید تا به شما در رفع گرسنگی اواسط صبح کمک کند.^۵

✚ از مصرف میوه ها غافل نشوید. میوه ها، یک گزینه صبحانه سبک هستند و برخی از میوه های کامل می توانند یک میان وعده آسان در طول رفت و آمد

شما باشند. همه میوه ها کالری نسبتاً کمی دارند و حاوی فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و قندهای ساده هستند. فیبر موجود در میوه، به کاهش جذب قندهای آن توسط بدن کمک می کند و منبع انرژی ثابتی به شما می دهد. مواد معدنی موجود در آن ها، می توانند متفاوت باشند.^۶

میوه را برای صبحانه حتما 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.

میوه های سرشار از پتاسیم عبارتند از: موز، پرتقال، طالبی، انبه.^۶
بسیاری از میوه ها حاوی ویتامین C هستند که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و برای سلامت پوست بسیار مهم است. میوه های سرشار از ویتامین C می توانند شامل موارد زیر باشند: پرتقال، کیوی، توت فرنگی، گیلاس.^۶

صبحانه بدن را سامان دهی می کند؛ به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند و در دستگاه گوارش شما جایی برای غذاهای تازه و سالم باز می کند تا انرژی تولید شود.^۴

میوه ها، مجموعه ای از ترکیبات پلی فنول و آنتی اکسیدان ها را بسته به رنگ شان فراهم می کنند. به عنوان مثال آلو بنفش، حاوی آنتوسیانین است. خوردن طیف وسیعی از میوه ها با رنگ های مختلف می تواند به افزایش دریافت طیف وسیعی از آنتی اکسیدان ها کمک کند.^۶

کم کم 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 هایی که می خورید می تواند تعدادی پَرهٔ هلو، یک پرتقال یا یک سیب باشد؛ البته می توانید یک بُرش طالبی، هندوانه یا یک عدد موز یا بیشتر مصرف نمایید.^۴

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.

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

توصیه می شود در طول سه تا چهار ساعت بعد از خوردن صبحانه، چند تکه میوه تازه بخورید و هر بار پس از مصرف این نوع میوه، احساس نشاط و شادابی به شما دست خواهد داد.^۴

چنانچه از خوردن آب میوه یا میوهٔ 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 کاملاً رسیده را بخورید، زیرا موزهای سبز نشان می دهند که نشاسته آن ها هنوز به قند تبدیل نگردیده است. خال های قهوه ای روی موز نشان می دهد که نشاسته آن کاملاً" به قند تبدیل شده است.

پژوهشگران مصرف نان تهیه شده از غلات کامل یا سبوس دار (مانند نان سنگک و نان جو) را به ویژه در صبحانه، به علت وجود مواد فیبری

بسیار مهم می دانند و معتقدند که حداقل باید شش گرم فیبر در هر وعده مصرف شود.^۴

✚ صبحانه، تخم مرغ بخورید. تخم مرغ، پروتئینی را تامین می کند که برای رشد و نگهداری عضلات ضروری است.^۶

✚ در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰، افرادی که برای صبحانه تخم مرغ و نان تست می خوردند نسبت به افرادی که غلات سبوس دار همراه با شیر و آب پرتقال مصرف می کردند، گرسنگی کمتری داشتند.^۶

تخم مرغ صبحانه تان را با سایر غذاهای مغذی مانند نان حاوی غلات سبوس دار، میوه کامل یا سبزی های سرخ شده بخورید.

✚ لوتئین و زآگزانتین موجود در زرده، آنتی اکسیدان هایی هستند که به نظر می رسد از سلامت چشم حمایت می کنند و ممکن است دارای فواید فراوانی برای سلامت پوست، کبد، چشم و قلب و عروق باشند .
✚ کولین، موجود در تخم مرغ ، یک ماده مغذی حیاتی برای سلامت مغز و کبد است.^۶

✚ به کسانی که تخم مرغ را برای صبحانه ترجیح می دهند توصیه می شود در هفته حداکثر ۳-۴ عدد تخم مرغ مصرف کنند. یک صبحانه برای افرادی که کلسترول خود پایینی دارند می تواند یک اُملت خوشمزه شامل یک تخم مرغ کامل، به همراه دو سفیده تخم مرغ، فلفل دلمه ای شیرین ، پیاز و گوجه فرنگی باشد، پیشنهاد می شود. 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.

✚ **از مصرف جو دوسر غافل نشوید.** [این ماده غذایی با ارزش]، حاوی فیبر محلول به نام بتاگلوکان است که می تواند به کاهش سطح کلسترول و گلوکز کمک کند و دارای خواص آنتی اکسیدانی و پری بیوتیکی است. جو دوسر، برای مدت طولانی تری و سوسه خوردن میان وعده در اواسط صبح را کاهش می دهد.

اگر صبحانه نمی خورید، سعی کنید با ناهار، شام و میان وعده های سالم، محتوای غذایی را که در صبحانه از دست داده اید، جبران کنید.^۵

✚ **برای افزایش محتوای پروتئین، بلغور جو دوسر را با شیر به جای آب، درست کنید.** مقداری پودر پروتئین را با آن مخلوط کنید یا آن را با تخم مرغ سرو کنید. می توانید جو خام را با میوه های خشک، آجیل، دانه ها و نارگیل خانگی مخلوط کنید.^۶

✚ **توصیه می شود از مواد غذایی دارای انرژی تدریجی، استفاده نمایید.**
✚ **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 کُتلت، کُوک، سالاد آلبو و غیره را می توان لای نان گذاشت و میل کرد.

✚ **یک صبحانه آماده از قبل، به این معنی است که می توانید آن را بردارید و در خانه، در راه رفتن به محل کار یا زمانی که به مقصد رسیدید، بخورید.^۵**

چون در حدود 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. نان کامل (مانند نان سنگک)، مواد حفاظتی مانند آنتی اکسیدان، مواد فیتوشیمیایی، ویتامین C، اسید فولیک، روی، سلنیوم و منیزیم دارد، زیرا از غلات کامل و سبوس دار تهیه شده است.

جو دو سر برای افرادی که به دلیل بیماری سلیاک یا حساسیت به گلوتن، نمی توانند گلوتن بخورند مناسب است. با این حال، به دلیل خطر آلودگی متقاطع، باید جودوسرهایی را انتخاب کنید که دارای گواهینامه فاقد گلوتن هستند.^۶

جو [منابع با ارزشی] را ارائه می دهد: آهن، ویتامین های گروه B، منگنز، منیزیم، روی، سلنیوم. علاوه بر این، آن ها حاوی منبع مطمئن پروتئین است.
۶

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.

شکلات، بیسکویت و کیک های شیرین و خامه دار و مانند آن ها را از صبحانه حذف کنید.

نظری هم به قهوه داشته باشید! قهوه، حاوی کافئین است که باعث افزایش هوشیاری و افزایش عملکرد جسمانی و ذهنی می شود همچنین ممکن است حاوی طیفی از پلی فنول ها، ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی

باشد. در دوران بارداری، افراد نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز مصرف کنند، زیرا کافئین ممکن است خطر عوارض را افزایش دهد.

☞ **قهوه خود را سیاه یا با لبنیات یا شیر گیاهی [(مانند شیر سویا)] بنوشید.** سعی کنید از شکر و شربت های طعم دار پرهیز کنید، یا از آن ها کم استفاده کنید، زیرا شکر زیاد، خطرات سلامتی را افزایش می دهد.^۶

برای داشتن یک صبحانه متعادل، میوه ها را با غذاهایی با پروتئین بالا، مانند تخم مرغ، ماست یونانی همراه کنید.^۶

☞ **مصرف دانه چیا را امتحان کنید.** دانه چیا، منبع خوبی از فیبر است. به این معنی که آب را جذب می کند و حجم غذا در حال حرکت، در دستگاه گوارش شما را افزایش می دهد. مواد مغذی موجود در دانه چیا ممکن است فواید دیگری نیز داشته باشد، از جمله کمک به مدیریت سطح گلوکز، کاهش کلسترول و جلوگیری از التهاب. دانه های چیا پروتئین بالایی ندارند، اما ترکیب آن ها با ماست یونانی و پنیر می تواند مصرف پروتئین شما را افزایش دهد.^۶

☞ **برخی از غذاهای صبحانه را در محل کار (در صورت مجاز بودن) نگه دارید تا بعد از ورود، از آن لذت ببرید.**^۵

☞ **ماست یونانی بخورید.** مواد مغذی موجود در ماست یونانی عبارتند از: کلسیم، ویتامین B12، روی، پتاسیم، فسفر، انواع خاصی حاوی پروبیوتیک هایی هستند که از هضم غذا پشتیبانی می کنند. خوردن ماست یونانی ساده سرشار از پروتئین، همراه با انواع توت ها و سایر میوه ها ممکن است به خواص پروبیوتیک آن اضافه کند.

عادت کنید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زودتر از حد معمول، زنگ ساعت خود را تنظیم کنید تا زمان صرف صبحانه در خانه به شما داده شود.

عادت های هدر دادن وقت را در صبح عوض کنید؛ مانند چک کردن ایمیل های خود یا پیمایش در شبکه های اجتماعی و به جای آن از این زمان، برای صبحانه استفاده کنید. ^۵

آجیل بخورید. انواع آجیل [منابع غذایی باارزشی] را ارائه می کنند: منیزیم، پتاسیم چربی تک غیراشباع سالم برای قلب، آنتی اکسیدان ها محتوای پروتئین، چربی و فیبر آن ها؛ به این معنی است که می توانند سیری را تقویت کنند. یک منبع تحقیقاتی در سال ۲۰۲۲ به این نتیجه رسید که خوردن روزانه یک مشت آجیل و دانه مغذی ممکن است به کاهش خطر بروز بیماری قلبی عروقی و سایر شرایط سلامتی کمک کند. ^۶

از آن جایی که آجیل ها کالری بالایی دارند، خوردن بیش از اندازه آن می تواند منجر به افزایش وزن شود. همچنین ممکن است بیش ترین فواید سلامتی را از آجیل های ساده بدون نمک، شکر یا روغن دریافت کنید. ^۶

پُر کردن ماست یونانی یا بلغور جو دوسر با یک یا دو قاشق آجیل خرد شده، راهی عالی برای افزایش ارزش غذایی صبحانه شما است. ^۶

برای روز بعد، از شب قبل آماده شوید تا صبح، وقت خود را برای صرف صبحانه آزاد کنید. ^۵

عادت کنید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زودتر از حد معمول، زنگ ساعت خود را تنظیم کنید تا زمان صرف صبحانه در خانه به شما داده شود.

برخی افراد متوجه می‌شوند که نمی‌توانند غذای اول صبح را تحمل کنند ، شاید به این دلیل که آخرین وعده غذایی خود را در اواخر شب می‌خورند یا غذاهای معمولی صبحانه را جذاب نمی‌دانند، یا به این دلیل که غذای اول صبح تغییر می‌کند.^۵

چای سبز بنوشید. چای سبز، یک نوشیدنی تسکین دهنده است که شما را در صبح به حرکت در می‌آورد. این ماده حاوی کافئین است. همچنین حاوی تئین است که یک اثر آرام بخش را تقویت می‌کند. همچنین ممکن است خستگی و خور را بهبود بخشد و اضطراب را کاهش دهد. چای سبز، حاوی اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است؛ یک آنتی اکسیدان که ممکن است به محافظت [از مغز] در برابر اختلالات عصبی، مانند زوال عقل و مرگ سلولی کمک کند.^۶

منابع:

۱- مغز برتر، کارول وردرمن ویا ، ترجمه داود نعمت‌اللهی ، چاپ اول ، ۱۳۸۸ ، نشر معیار اندیشه

۲ جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

3-5 Reasons Why You Should Have a Healthy Breakfast Fonterra Co-Operative Group, 2023 , (<https://www.anchor dairy.com>)

۴- با خوردن صبحانه احتمال بروز بیماری های قلب و عروق را کاهش دهید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-Breakfast, Better Health, 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

6-The 12 Best Breakfast Foods to Eat in the
Morning, Healthline, 2024,
(<https://www.healthline.com>)



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir