

کاهش وزن با خوردن صبحانه

مرداد 4, 1395

اگر می خواهید لاغر شوید این وعده غذایی بسیار مفید را از برنامه غذایی تان حذف نکنید.

چگونه خوردن صبحانه می تواند لاغرمان کند؟

همه افرادی که نگران سلامتی ما هستند از پزشک گرفته تا مادرها و غیره هر روز بر خوردن صبحانه تأکید می کنند. واقعیت این است که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است. البته یک دلیل خوب دیگر نیز برای صبحانه خوردن وجود دارد و آن حفظ تناسب اندام است. اگر به تناسب اندامتان اهمیت می دهید و می خواهید لاغر و سالم بمانید بدانید که خوردن صبحانه ی سالم شما را به هدفتان نزدیکتر می کند. در این مطلب شما را با ۶ دلیل مهمی که این وعده غذایی به لاغری و تناسب اندام کمک می کند بیشتر آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

صبحانه مهمترین وعده ی غذایی روزانه

می توانید بدنتان را مانند اجاقی تصور کنید که برای روشن ماندن نیاز به هیزم دارد. صبحانه نیز همان نقش هیزم را دارد. این وعده ی غذایی اولین وعده ی غذایی بعد از روزه ی شبانه بوده و از اهمیت بالایی برخوردار است. صبحانه برای تحریک متابولیسم بدن لازم است تا سوزاندن کالری های دریافتی و انرژی های مصرفی در طول روز کنترل شوند. متخصصان تغذیه ی دانشگاه Edith Cowan به این نتیجه رسیده اند افرادی که روز خود را با صبحانه ای سالم شروع می کنند تغذیه ی سالم تری دارند.

خوردن صبحانه قند خون بدن را تنظیم می کند

صرف نظر کردن از صبحانه ارتباط زیادی با اشتها دارد. نخوردن صبحانه باعث کاهش تدریجی قند خون می شود و این مسئله فرد را بیشتر به سمت ریزه خواری به خصوص خوردن شیرینی جات می کشاند. همین مسئله نیز دزد انرژی است. محققان دانشگاه ناتینگهام ثابت کرده اند افرادی که صبحانه نمی خورند در طول روز میل بیشتری به خوردن غذاهای شیرین و چرب دارند. این مسئله نیز میزان انرژی را کاهش می دهد. نتایج بررسی های همین محققان نشان می دهند افرادی

که از مصرف صبحانه صرفنظر می کنند مواد غذایی ناسالم تری را برای مصرف انتخاب می کنند و در وعده ی ناهار نیز حجم بیشتری غذا می خورند؛ یعنی بیشتر از افرادی که صبحشان را با خوردن صبحانه آغاز کرده اند.

تحریک سوخت و ساز بدن با خوردن صبحانه

اگر دوباره همان مثال اجاق را در نظر بگیریم و یا این که بدن را به یک ماشین تشبیه کنیم صبحانه همان بنزین است و صرف نظر کردن از آن اختلالاتی در عملکرد این ماشین خواهد داشت. نتایج پژوهش های دانشگاه هاروارد نشان می دهد افرادی که از صبحانه صرفنظر می کنند علاوه بر این که از دریافت میزان زیادی ویتامین و مواد مغذی ضروری مانند فیبرها محروم می مانند بلکه متابولیسم یا همان سوخت ساز بدنشان نیز در وضعیت شبانه قرار می گیرد. یعنی استارت سوخت و ساز زده نمی شود و بدن مجبور می شود تمام روز را به حالت ناشتا سپری کند. این وضعیت به نفع بدن نخواهد بود.

صبحانه چگونه زمینه ی لاغری را فراهم می سازد؟

محققان معتقدند افرادی که صبحانه نمی خورند چاق تر هستند. محققان مایوکلینیک به این نتیجه رسیده اند افرادی که از خیر صبحانه می گذرند به سمت مصرف مواد غذایی پرکالری تر و پرچم تر می روند و در نتیجه زمینه ی چاقی آن ها فراهم می شود. به گفته ی محققان این افراد مواد غذایی سرشار از کالری، چربی های ترانس و قند بیشتری مصرف می کنند تا با سرعت بیشتری گرسنگی آن ها را برطرف کند. این افراد معمولاً از مشتری های دائم فست فودها و قنادی ها هستند و همین مسئله در عملکرد انسولین اختلال ایجاد کرده و وضعیت ذخیره ی چربی در بدن را تشدید می کند.

خوردن صبحانه باعث افزایش انرژی و تمرکز می شود

به عقیده ی محققان (American Dietetic Association) صبحانه نه تنها برای افراد بزرگسال مهم است بلکه برای کودکان در حال رشد نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این محققان ثابت کرده اند کودکانی که روز خود را با صبحانه ای سالم و مغذی شروع می کنند عملکرد بهتری در مدرسه دارند. به عقیده ی این محققان کودکانی که صبحانه ی کامل می خورند انرژی بیشتری برای بازی دارند و قدرت تمرکز، یادگیری و حل مسائل آن ها بالاتر است. این کودکان در انجام کارهایی که نیاز به هماهنگی دست و چشم دارد نیز بهتر عمل می

کنند.

افرادی که صبحانه می‌خورند سالم‌تر هستند

احتمالاً بارها شنیده‌اید که صبحانه را باید مانند یک پادشاه خورد. اگر جزو افرادی هستید که صبح ناشتا از منزل بیرون می‌زنند بهتر است از همین فردا صبحانه خوری را شروع کنید. محققان Web MD دلایل زیادی را برای خوردن صبحانه‌ی کامل عنوان کرده‌اند. به عنوان مثال افرادی که صبحانه صرف می‌کنند عمر بیشتری داشته و در سلامت بالاتری به سر می‌برند. این افراد همچنین کمتر در معرض بیماری‌های قلبی مزمن مربوط به چاقی (مانند دیابت) و اضافه وزن قرار می‌گیرند. صبحانه خورها کمتر مریض می‌شوند؛ چون میل زیادی به مصرف غذاهای سالم‌تر دارند و همچنین میزان کلسترول خونشان کمتر است.