

أهمية أن تبدأ يومك بوجبة الفطور

يعلم الجميع بأن وجبة الفطور هي من أهم الوجبات خلال اليوم. أن "تكسر صيامك" يعني أن تنتهي الفترة الطويلة بدون طعام مثلما تمضي طيلة الليل من دون أكل. أن تبدأ يومك بدون وجبة الفطور هو مثل قيادة سيارة بدون تعبئة خزان الوقود فعندما تستيقظ في الصباح يكون مستوى السكر في الدم أو الجلوكوز في أدنى مستواه خلال اليوم والجلوكوز هو الوقود الرئيس للدماغ والجهاز العصبي المركزي. فالفطور الجيد يساعدك على تجنب التعب والتشويش خلال فترة الصباح. ومن تأثيرات عدم تناول وجبة الفطور قصر فترة التركيز ونقص اليقظة وفترة استجابة أطول وانخفاض مستوى السكر في الدم وتناقص الإنتاجية في العمل. لذا عليك أن تأخذ وقتك لتناول وجبة فطور كاملة ومتوازنة فهو استثمار جيد لوقتك وعندما تعتاد على تناول وجبة الفطور فقد تشعر بالجوع في الصباح.

أهمية تناول وجبة فطور صحية

لا يقدر معظم الناس قيمة وجبة الفطور، فقد يكتفون بكأس من العصير أو فنجان قهوة، ولا يتناولون شيئاً من الطعام. وقد أثبتت الدراسات بأن هذا النوع من الروتين ليس الأفضل فتناول وجبة فطور جيدة خلال الساعات الأولى من الصباح هو صحي لك ولطفلك ومن الضروري أن يتناول أطفالك وجبة الفطور يومياً وإن ما يتناولونه هو أيضاً هام. فاختيار طعام الفطور الغني بالحبوب الكاملة والألياف والبروتينات مع قليل من السكر يزيد من قوة انتباههم وتركيزهم وذاكرتهم فيما يتعلمونه في المدرسة. وقد أظهرت الأبحاث بأن الأطفال الذين يتناولون وجبة الفطور يحصلون على الألياف والكالسيوم وغيرها من المواد الغذائية الهامة.

ما هو عذرك من عدم تناول وجبة الفطور؟

- "لا يوجد لديك وقت؟" يمكنك عمل ساندويشة محمصة وتناولها وأنت في طريقك إلى العمل. حضر وجبة الفطور مساءً. أن تجد الوقت لوجبة الفطور يعني أن تجد الوقت لتكون في صحة جيدة.
- "لست جائعاً؟" لكي تتناول وجبة الفطور، لا تأكل شيئاً بعد عشاء مبكر.
- "قد يزيد وزنك؟" إن تناول وجبة الفطور تساعدك على المحافظة على وزنك الصحي وتصبح شهيتك للأكل مشبعة لفترة أطول وستأكل عندما يكون الجسم في أفضل حالة لحرق السعرات الحرارية وستشعر بارتياح كبير.
- "لا تحب طعام الفطور؟": باستطاعتك تناول الطعام المتبقي من اليوم السابق أو ساندويشة أو أي طعام صحي آخر. إن تناول الكافيين يقلل الشعور بالجوع.
- "لا تحب تناول الفطور؟" إن تناول وجبة الفطور هو من أولويات صحتك الجيدة، اتخذ الخطوة واعمل الشيء الصحيح.

وتذكر أن الصحة هي بالاختيار وليست بالصدفة، فالخيار هو لك ولا ضرورة لأن تكون رقماً إحصائياً. وعندما تتبع نظاماً غذائياً جيداً وأسلوب حياة متوازن فإن عمرك يطول و يتحسن شعورك وتستمتع بحياة صحية أفضل وأكثر إنتاجية.

بقلم دي مادور، أخصائية تغذية