

۱۰ عادت سالم صبحانه ای

- هرگز از خوردن صبحانه فرار نکنید. شروع روز با صبحانه، متابولیسم بدنتان را افزایش میدهد. انهایی که عادت به خوردن صبحانه ندارند، خود را در معرض بیماریها قرار میدهند.
- در عرض یک ساعت بعد از بیدار شدن، صبحانه بخورید. صبحانه کمک میکند تا سطح قند خونتان در طول روز ثابت بماند.
- اگر عادت به خوردن صبحانه ندارید و احساس میکنید گرسنه نیستید یا وقت ندارید، یک صبحانه فوری تهیه کنید. مثلاً ماست با میوه و مغزها و دانه ها میتواند یک صبحانه مغزی و فوری باشد. خیلی زود به خوردن صبحانه عادت خواهید کرد.
- اولین کاری که بعد از بیدار شدن انجام میدهید، نوشیدن آب باشد. آبی که مینوشید سرد نباشد، یک لیوان آب هم دما با محیط و یا کمی گرمتر بنوشید. نوشیدن یک یا دو لیوان آب با معده خالی، شروع خوبی برای سیستم گوارش است. میتوانید کمی ابلیموی تازه هم به آب اضافه کنید، تا نه تنها طعم خوشایندی پیدا کند بلکه سموم بدنتان را هم دفع کند.
- روزتان را با غذای سالم شروع کنید. از خوردن غذاهای فراوری شده اجتناب کنید. موادی که میتوانند یک صبحانه سالم را تشکیل بدهند شامل غلات سبوس دار، پروتئین کم نویسنده وبلاگ : سعید قدیمی

چرب، لبنیات کم چرب، میوه ها و سبزیها میشود. مصرف چربیهای اشباع، نمک و قند اضافی را به حداقل برسانید. تخم مرغ پخته شده و جوی دوسر هم انتخاب های عالی برای صبحانه هستند.

- از شب قبل برای صبحانه تان تدارک ببینید. برخی از غذاهای صبحانه را میتوانید شب قبل آماده کنید، مثلا سالاد میوه های خرد شده یا غلات خوابانده شده در شیر.

- پروتئین را در صبحانه تان بگنجانید. پروتئین برای هضم شدن به زمان بیشتری نیاز دارد، یعنی احتمال اینکه قبل از ناهار نیاز به خوردن اسنک پیدا کنید بسیار کم خواهد شد. مصرف پروتئین و فیبر با هم برای صبحانه، مثلا غلات بدون قند و سبوس دار ترکیب شده با ماست ساده ی کم چرب همراه با میوه های تازه یک صبحانه ی بسیار خوب و مقوی است. پنیر کاتج، گوشت بدون چربی و تخم مرغ هم از منابع خوب پروتئین برای صبحانه هستند.

- برای صبحانه غذای گرم بخورید. اگر قرار است غذای سرد برای صبحانه بخورید، حداقل یک لیوان شیر گرم یا یک فنجان چای گرم بنوشید. البته یادتان باشد این نوشیدنی گرم، فقط بخشی از صبحانه تان است و به عنوان صبحانه کافی نیست. غذای گرم به سیستم گوارشتان کمک میکند عملکرد مناسبی داشته باشد.

- صبحانه تکراری نخورید و تنوع بدهید. سعی کنید در خوردن صبحانه تنوع ایجاد کنید یا بخشی از صبحانه تان را متنوع کنید. اگر هر روز صبحانه ی یکنواخت بخورید ممکن است مشکلاتی برای سلامتی تان ایجاد شود. هیچ غذایی وجود ندارد که به تنهایی تمام مواد مغذی مورد نیازمان را داشته باشد، بنابراین ما به غذاهای گوناگون و متنوعی احتیاج داریم تا مواد لازم را به بدنمان برسانیم.

- برای صبحانه خوردن وقت بگذارید و باشتاب نخورید. هرگز با عجله صبحانه نخورید، بنشینید و در آرامش صبحانه تان را میل کنید. این خیلی مهم است که صبحانه تان را نجویده قورت ندهید. روی جویدن هر لقمه تمرکز کنید، جویدن به گوارش بهتر غذا کمک میکند.

پایگاه جامع اینترنتی بیان
موضوعات و عناوین مختلف ارزشی و عمومی
نویسنده وبلاگ: سعید قدیمی
دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسی
www.Bayan.MihanBlog.com

