إليك قائمة بخمس أطعمة تجنب تناولها في وجبة الإفطار لصحة أفضل

حذرت خبيرة تغذية أميركية من تناول بعض الأطعمة في وجبة الإفطار، مشيرة إلى أضرارها الكبيرة على الصحة على المدى الطويل.

ونقلت شبكة «فوكس نيوز» الأميركية عن خبيرة التغذية روبن دي سيكو، قولها:«فيما يتعلق بوجبة الإفطار، لطالما اكتسب البيض سُمعة سيئة في مجال التغذية، حيث إن كثيراً من الخبراء أكدوا أنه يسهم في ارتفاع مستويات الكوليسترول. ومع ذلك صنّفت هيئة الغذاء والدواء البيض مؤخراً بوصفه طعاماً صحياً وغنياً بالعناصر الغذائية، فقد ثبت أن تناوله لا يزيد من الكوليسترول الضار (LDL)، كما كان يُعتقد في الماضي، وأنه يمكن أن يقلل خطر الإصابة بالخرف والسكتة الدماغية، وغيرهما من الأمراض؛ لاحتوائه على مستويات عالية من البروتين والفيتامينات».

ولفتت دي سيكو إلى أن هناك أطعمة أخرى يتناولها كثير من الأشخاص في وجبة الإفطار ينبغي الاستغناء عنها تماماً؛ حفاظاً على الصحة العامة، وعلى مستوى الكوليسترول بالدم ولتقليل السمنة والسكري.

وهذه الأطعمة هي:

اللحوم المصنّعة

تحتوي اللحوم المصنّعة، التي يجري تناولها في وجبة الإفطار مثل النقانق، على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة، وترتبط بسرطان القولون.

وأوصت خبيرة التغذية باستبدال بهذه الأطعمة الدجاج المشوي أو السلمون أو صدور الديك الرومي المشوية في الفرن والمقطّعة إلى شرائح، بجانب البيض، للحصول على بروتين خالٍ من الدهون المشبعة.

البطاطس المقلية

تُعد البطاطس المقلية من الأطباق الجانبية الشهيرة مع أطباق البيض، لكن يجري طهي معظمها في زيوت نباتية «مسبّبة للالتهابات»، وفقاً لدي سيكو.

وتقترح خبيرة التغذية استبدال شرائح البطاطا الحلوة أو البطاطس المطهوة في الفرن، بالبطاطس المقلية.

الإفراط في تناول الجبن

تُحذر دي سيكو من تناول كميات زائدة من الجبن والزبدة عالية الدهون.

ونصحت، بدلاً من ذلك، بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ومضادات الأكسدة؛ مثل الفطر المسلوق والسبانخ والبصل المكرمل؛ «لإطالة العمر ودعم استقرار نسبة السكر بالدم».

الخبز الأبيض

وفقاً لدي سيكو، فإن الخبز الأبيض، المصنوع من الدقيق المكرر، يمكن أن «يتحول بسرعة إلى سكر في الجسم» ويزيد الالتهابات واضطرابات الهضم وإنتاج الدهون في البطن.

بدلاً من ذلك، قالت دي سيكو إن اختيار الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو دقيق اللوز أو الجوز هو خيار صحي «صديق للأمعاء».

المعجنات والمخبوزات

يتناول كثير من الأشخاص بعض المعجنات والمخبوزات، مثل الكعك والكرواسون والكعك الصغير على الإفطار.

إلا أن دي سيكو حذّرت من أن هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات المكررة والسكر والدهون، ومن ثم فإنها يمكن أن تسبب الالتهابات، وترفع نسبة السكر بالدم وتزيد من دهون البطن.