تجنب الحلويات... أفضل وجبة فطور للإحتفاظ بالطاقة طوال اليوم



ترتبط التغذية بالصحة ارتباطاً عضوياً، والصحة الجيدة تتطلب تغذية جيدة ومن العادات الغذائية ما هو صحيح وسليم، ومنها ما هو سيء يعود بالضرر على الصحة.

ومن العادات السيئة التي تضر بالصحة عدم تناول وجبة الفطور، فالكثير من الناس يهملون وجبة الفطور وذلك لعدم الرغبة بتناول الطعام صباحاً، وهذه من اسوأ العادات، فالمعدة في الصباح تكون فارغة تماما بعد مضي ثمان ساعات من النوم، ويكون الجسم عادة في حاجة شديدة للسكريات لوجود انخفاض في مستوى السكر عادة في هذا الوقت من اليوم بعد فترة الحرمان عن الطعام.

وبعض الناس يفضلون تناول فطور سريع يشتمل على بعض الحلويات مثل الكيك والبيتي فور الى جانب تناول القهوة او الشاي، وهذا يجعلهم يكتسبون الطاقة اللازمة لبدء النشاط اليومي بسرعة، وهذه من العادات الغذائية السيئة لأن هؤلاء الاشخاص يتعرضون عند منتصف النهار الى الفتور وتعكر المزاج والشعور بالاكتئاب.

وسبب ذلك ان تناول الحلويات في الصباح على هذه الطريقة يمد الجسم بطاقة سريعة ويؤدي الى ارتفاع مستوى السكر بالدم بسرعة، إلا ان هذه الطاقة لا تدوم طويلاً، حيث يحدث انخفاض سريع بمستوى الدم بعد انقضاء فترة قصيرة من الزمن مما يتسبب في التعب السريع وسوء المزاج بحلول منتصف النهار.

لهذا فان افضل الطعام الذي يمكن ان يبدأ به الانسان يومه هو غذاء يؤدي الى حدوث ارتفاع تدريجي بمستوى السكر في الدم، ليتمكن ظن الاحتفاظ بالطاقة والحيوية لأطول فترة ممكنة، وبالتالي نكون قادرين على القيام بمتطلبات العمل ولهذا السبب يفضل عدم تناول السكريات والحلويات بينما يمكننا ان نتناول البروتينات مثل اللبن والجبن الابيض او تناول الحبوب او البقول التي تجمع بين البروتينات والنشويات والالياف الغذائية مثل الحمص والفول.

وهذا النوع من الطعام هو الذي يؤدي الى ارتفاع تدريجي بمستوى السكر بالدم ليمكن الاحتفاظ بالطاقة الممكنة لأطول فترة من النهار.

اذا كان من العادات الحسنة تناول طعام الفطور، فالأفضل عدم الافراط في تناول الطعام حتى لا يكلف ذلك الجسم عبئاً ثقيلاً في القيام بهضمه، وبالتالي لا يستطيع مسايرة الانشطة الاخرى المطلوبة منه طوال فترة النهار.