برای صبحانه چی بخوریم؟

وقتی ما صبحانه کافی نمی‌خوریم، بدن‌مان احساس کمبود می‌کند و ولع فرد برای خوردن وعده ناهار، بیشتر می‌شود، بنابراین شرایط ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی، به‌سادگی به‌وجود می‌آید

تغذیه

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است برای کسانی که به سلامت‌شان اهمیت می‌دهند. در این وعده بهتر است دانه‌های سبوس‌دار و پروتئینی مصرف کنید. گردو، دارچین، نوشیدنی سویا یا شیر بدون چربی و میوه هم بهترین گزینه‌های یک صبحانه سالم هستند. صبحانه مناسب شامل دو یا سه برش نان از انواع غلات، حدود ۵ گرم کره و کمی عسل یا مربا است. پروتئین مورد نیاز بدن را در وعده صبحانه می‌توانید از طریق مصرف شیر و پنیر تامین کنید. اگر به شیر حساسیت دارید یا میانه‌تان با پنیر خوب نیست، ماست را جایگزین کنید. در این مطلب به نقل از «همشهری آنلاین» سراغ دیگر خوردنی‌های مناسب برای این وعده رفتیم:

اگر صبحانه نخوریم

صبح‌های زود، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند که باعث بالا رفتن قند خون و کاهش اشتهای صبحگاهی می‌شود. هر چند که این وضع در کودکان و نوجوانان بیشتر به چشم می‌خورد، اما به هر حال، بد نیست بدانید که وقتی ما صبحانه کافی نمی‌خوریم، بدن‌مان احساس کمبود می‌کند و به‌صورت خودکار عمل ذخیره‌سازی را انجام می‌دهد و در کنار آن، ولع فرد برای خوردن وعده ناهار، بیشتر می‌شود، بنابراین شرایط ابتلا به اضافه‌وزن و چاقی، به‌سادگی برای شما به‌وجود می‌آید.

بهترین زمان صرف صبحانه

دانشمندان بهترین زمان صرف صبحانه را بین ساعت ۹ تا ۹:۳۰ می‌دانند. اگر صبح‌ها میل به خوردن صبحانه ندارید، سعی کنید صبحانه متفاوت و متنوعی فراهم کنید. مثلا یک واحد میوه یا آب میوه طبیعی بخورید، کمی کنجد عسلی میل کنید یا نان صبحانه‌تان را تست‌شده مصرف کنید. به هر طریقی که می‌توانید اشتهای صبحانه خوردن را در خود تحریک کنید، چون ۲۰ درصد از انرژی روزانه شما از همین وعده تأمین می‌شود.

برای صبحانه این‌ها را نخورید

سوسیس و کالباس| گوشت‌های فراوری‌شده و چاشنی‌های مورد استفاده بر روی آن‌ها با بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند. بهتر است آن‌ها را از همه وعده‌های غذایی خود حذف کنید و بیشتر از ماهی یک‌بار سراغشان نروید.

کورن‌فلکس| اگر چه خیلی‌ها طرفدار کورن‌فلکس‌ها هستند، اما باید بدانید که رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده‌شده در کورن‌فلکس‌ها مضر است و می‌تواند باعث بیش‌فعالی کودکان یا چاقی آن‌ها شود.

شیرینی و کیک| مواد غذایی مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان‌های شیرین و برشته‌شده، کالری و چربی بالایی دارند که باعث می‌شوند شما به خاطر حجم کم شیرینی‌ها سیر نشوید، اما در عوض کالری زیادی را دریافت کنید.

برای صبحانه این‌ها را بخورید

نان سبوس‌دار با یک قاشق کره بادام زمینی| کره بادام زمینی مقوی، سالم و سرشار از پروتئین و املاح ضروری بدن است و چربی‌های «خوب» اشباع‌نشده دارد.

یک تا ۲ عدد تخم مرغ عسلی| تخم مرغ به ویژه در قسمت سفیده، سرشار از پروتئین است. یعنی همان چیزی که شما برای یک روز پرانرژی و سالم نیاز دارید!

یک لیوان شیر کم‌چرب همراه خرما| شیر کم‌چرب، پروتئین و کلسیم روزانه شما را تأمین می‌کند و خرما هم دارای آهن و قند مفید است. همچنین کالری این صبحانه شما را تا زمان ناهار سیر نگه می‌دارد.

همین‌طور املت بسیار کم‌چرب همراه با نان سبوس‌دار، پنیر کم‌چرب و کم‌نمک همراه نان سبوس‌دار، یک لیوان آب پرتقال همراه یک عدد تخم‌مرغ عسلی و... می‌توانند گزینه‌های خوبی برای صبحانه باشند.

دانستنی ها

نقش تغذیه در کاهش سطح کورتیزول بدن

کورتیزول هورمون ضروری است که به تنظیم عملکرد روزانه بدن کمک می‌کند، اما به گزارش وری‌ول هلت، سطح بالای کورتیزول بر سلامت تاثیر منفی می‌گذارد، به‌عنوان مثال، به افزایش التهاب و درد مزمن منجر می‌شود و به مواردی مثل فشار خون بالا، سخت شدن شریان‌ها، دیابت و سرکوب سیستم ایمنی بدن دامن می‌زند. تغذیه در کاهش سطح کورتیزول تفاوت ایجاد می‌کند. با محدود کردن یا اجتناب از غذاهای فراوری‌شده و رعایت رژیم غذایی غنی از مواد مغذی با مقدار زیادی سبزیجات و چربی‌های سالم می‌توانیم سطح کورتیزول را کاهش دهیم. کافئین و شیرین کننده‌های مصنوعی اضطراب را افزایش می‌دهد و روی سطح کورتیزول تاثیر می‌گذارد. یک بررسی روی غذاهایی که بر اضطراب تاثیر می‌گذارد، نشان داد که غذاهای حاوی فیبر رژیمی یا اسیدهای چرب امگا ۳ یا غذاهای تخمیری و کشت‌شده ممکن است به افراد در مدیریت اضطراب و در نتیجه کاهش کورتیزول کمک کند. فیبر رژیمی را می‌توان در میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، آجیل و غلات پیدا کرد. اسیدهای چرب امگا ۳ هم در ماهی سالمون، دانه‌های چیا و کتان یافت می‌شود. غذاهای کهنه، تخمیری یا کشت‌شده هم شامل ماست ساده، کیمچی و کومبوچا می‌شود.

تازه ها

غذاهای فوق‌فرآوری‌شده، به‌اندازه سیگار اعتیادآورند

محققان می‌گویند غذاهای فوق‌فرآوری‌شده ممکن است به‌اندازه سیگار کشیدن اعتیادآور باشد. به گزارش «مدیکال اکسپرس» و بر اساس مطالعه جدید محققان دانشگاه میشیگان که در مجله BMJ منتشر شده، غذاهای فوق‌فرآوری‌شده سرشار از کربوهیدرات‌ها و چربی‌های تصفیه‌شده هستند، موادی که می‌توانند باعث تغییراتی در مغز شوند. غذاهای فوق‌فرآوری‌شده از جمله حاوی قند افزوده، ممکن است مواد شیمیایی مرتبط با حس خوب مانند دوپامین را در مغز تحریک کند و مصرف آن‌ها تبدیل به عادت شود. نویسندگان مطالعه به تجزیه و تحلیل ۲۸۱ مطالعه از ۳۶ کشور پرداختند. بر اساس این داده‌ها، محققان گزارش دادند که اعتیاد به مواد غذایی فوق‌فراوری‌شده در ۱۴ درصد از بزرگ‌سالان و ۱۲ درصد از کودکان رخ می‌دهد. این مطالعه نشان داد که این اعتیادها در همان سطح اعتیادهایی مثل مصرف دخانیات و... بود.

به گفته محققان، در حالی که می‌توان سیگار را ترک کرد، اما غذاخوردن را نمی‌توان متوقف کرد. از این رو ترک اعتیاد غذایی به مراتب سخت‌تر از ترک سیگار است. غذاهای فوق‌فراوری‌شده، غذاهای تولیدشده حاوی موادی صنعتی هستند که معمولاً در آشپزخانه‌های خانگی یافت نمی‌شوند. منبع اصلی این غذاها، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اضافه‌شده است. افزودنی‌های موجود در این غذاها ممکن است به خاصیت اعتیادآوری آن‌ها کمک کند. افزودنی‌هایی که برای بهبود طعم در این غذاها به کار می‌روند، شامل موادی هستند که در سیگار، شکر، کاکائو، منتول و نمک قلیایی یافت می‌شوند. رفتار مصرف‌کنندگان این مواد غذایی، مشابه با افرادی است که دچار اختلال سوءمصرف مواد هستند به‌طوری که فرد با مصرف آن‌ها دچار از دست‌دادن کنترل بر مصرف، هوس شدید و استفاده مداوم به‌رغم پیامدهای منفی می‌شود. درک اعتیاد به غذاهای فوق‌فراوری‌شده، با توجه به نرخ هشداردهنده و روبه‌رشد چاقی در سراسر جهان، برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن ضروری است. گفتنی است ۱۳ درصد از بزرگ‌سالان در جهان چاق هستند. ۳۹ درصد از بزرگ‌سالان در جهان اضافه‌وزن دارند. از هر پنج کودک و نوجوان، یک نفر در سراسر جهان دچار اضافه‌وزن است.

تازه ها

فایده جالب واکسن آنفلوآنزا در پیشگیری از زوال عقل

برای ترزیق واکسن آنفلوآنزا دلایل زیاد و قانع‌کننده‌ای وجود دارد، اما یکی از این دلیل‌ها شاید همه را شگفت‌زده کند؛ این واکسن احتمالا از مغز ما نیز محافظت می‌کند. به گزارش واشنگتن‌پست، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد واکسیناسیون منظم علیه آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های عفونی مانند زونا، ذات‌الریه، کزاز، دیفتری و سیاه‌سرفه ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال عقل ناشی از آن را کاهش دهد. بعضی معتقدند عوامل عفونی در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارد و واکسیناسیون با پیشگیری یا کاهش احتمال ابتلا به این عفونت‌ها، نقش مهمی دارد. پل ای شولز مدیر مرکز اختلالات عصبی از هیوستون که سرپرستی چندین تحقیق را بر عهده داشت، می‌گوید: «واکسن داستان موفقیت بزرگ سلامتی عمومی نسل ماست. واکسن‌ها از ما در برابر عفونت‌هایی محافظت می‌کنند که بسیاری از این بیماری‌های عفونی تهدیدکننده زندگی‌اند.» شولز حدس می‌زند که واکسن‌ها احتمالا واکنش سیستم ایمنی به پلاک آمیلوئید یعنی پروتئین طبیعی را که در سطوح غیرطبیعی بالا در آلزایمر یافت می‌شود، مهار می‌کنند. در پژوهش آنفلوآنزا، محققان، شرکت‌کنندگان را از یک پایگاه داده ملی بیماران انتخاب کردند؛ دو گروه متشکل از ۹۳۵ هزار و ۸۸۷ نفر. آن‌ها برای جلوگیری از تاثیر عوامل دیگر این دو گروه را با وضعیتی مشابه از لحاظ سن، جنسیت، تعداد دفعات مراجعه به پزشک و شرایط خاص پزشکی مانند فشار خون و کلسترول بالا انتخاب کردند. شولز و همکارانش دریافتند که واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا برای سه سال متوالی، خطر زوال عقل در چهار تا هشت سال پس از آن را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

بیشتر بدانیم

فواید سر که سیب برای سلامت روده و پوست و کاهش قند خون

از مزایای همیشگی این محصول سرشار از فایده بسیار شنیده‌ایم. اما به گزارش سی‌بی‌اس نیوز، کارشناسان به شواهدی دست یافته‌اند که گویای مزایای سر که سیب برای رسیدن به هدف‌های خاص در سلامت بدن است. لورا لیگوس، متخصص تغذیه می‌گوید: «سر که سیب درمان جادویی یا راه‌حل سریع برای همه مشکلات مربوط به سلامت نیست. با این حال، آن چه به‌عنوان متخصص تغذیه می‌توانم بگویم این است که مصرف سر که سیب قبل از غذا برای کمک به هضم غذا- با شبیه‌سازی اسید معده و تجزیه غذا- موثر است.» این نوع سر که حاوی اسیدهای خاصی است که با کتری‌های مضر را از بین می‌برد و پروبیوتیک‌های طبیعی آن ممکن است سلامت روده را تقویت کند، اما درباره میزان واقعی این فواید با لقوه هنوز به تحقیق بیشتری نیاز است. در پژوهش‌های کوچکی نیز به بررسی اثر سر که سیب بر قند خون پرداخته شده است. لیگوس توضیح می‌دهد: «از آن جا که سر که فواید دیگری نیز دارد، ممکن است در کاهش وا کنش بدن به قند خون، در صورت مصرف همراه با غذا یا بعد از غذا مفید باشد.» برخی دیگر نیز نه برای مصرف داخل بدن، بلکه برای استفاده در سطح بدن به سر که سیب روی می‌آورند و از این مایع برای مراقبت از پوست بدن و پوست سر بهره می‌برند. البته در این باره تحقیقی انجام نشده است، اما دکتر عزا حلیم، پزشک و متخصص بیهوشی می‌گوید: «سر که سیب حاوی عناصر متعددی است که احتمالا به رفع مشکلات پوستی خاصی کمک می‌کند».

ترفندها

چطور اسموتی مقوی و سالم درست کنیم؟

نوشیدنی‌های ترکیبی مشهور به «اسموتی»، معجونی از میوه‌ها و سبزیجات‌اند که در گذر سال‌ها به‌روشی خوشمزه و راحت برای صرف مواد غذایی سالم و مواد مغذی معروف شده‌اند. اسموتی‌های آماده را می‌توان در کافی‌شاپ‌ها صرف کرد، اما با تهیه آن‌ها در خانه می‌توان به ترکیبات سالم‌تری دست یافت. «یاهو لایف» برای پی‌بردن به سلامت اسموتی‌ها، سراغ الیسا پاچکو و کایلا چنل، متخصصان تغذیه رفته است.

بهترین ترکیب برای اسموتی‌ها

پاچکو می‌گوید: «تهیه اسموتی سالم، کاملا به تعادل بستگی دارد. همواره منبع فیبر، پروتئین و چربی به اسموتی بیفزایید. این ترکیب درشت‌مغذی‌ها، سطح قند خون را پایدار نگه می‌دارد و باعث می‌شود مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید و سطوح انرژی پایدارتری داشته باشید.» به بیان دیگر، مطمئن شوید که اسموتی شما چیزی فراتر از میوه و آب میوه است. چنل می‌گوید: «بسیار دیده‌ام که افراد در ترکیب اسموتی خود فقط از میوه استفاده می‌کنند که در آن صورت دیگر فقط گونه‌ای آب میوه است. اسموتی میوه، قند خون بدن را بلافاصله بالا می‌برد و پس از مدت کوتاهی، بدن با افت قند بیشتر و گرسنگی مواجه می‌شود». چنل برای افزودن پروتئین به اسموتی، ماست یونانی یا پنیر را پیشنهاد می‌کند که قوام خامه‌ای‌تری به آن می‌دهد. پودر پروتئین و کفیر هم از دیگر گزینه‌های مشابه‌اند. او می‌گوید: «می‌توانید چربی‌های سالم مانند کره آجیل، دانه چیا، تخم کتان یا ماست پرچرب یا لبنیات به آن اضافه کنید.»

ترکیب شگفت‌انگیز برای افزودن به اسموتی‌ها

پاچکو از طرفداران دانه چیاست، زیرا مملو از فیبر هستند. فقط در دو قاشق غذاخوری دانه چیا، ۱۰ گرم فیبر وجود دارد. دانه چیا همچنین سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به گفته پاچکو، برای کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب مفید است. پاچکو می‌گوید: «اگر دانه چیا دوست ندارید، این یک راه عالی برای بهره‌مندی از فواید سلامتی آن است. زیرا پس از مخلوط شدن در اسموتی، دیگر حضورشان پیدا نیست.»

چرا افزودن پروتئین مهم است؟

وجود پروتئین که به ایجاد اجزای سازنده عضلات، سیستم ایمنی و استخوان‌ها کمک می‌کند، در اسموتی‌ها ضروری است. چنل تاکید می‌کند: «اگر می‌توانید، پروتئین کامل، مثلا یک منبع لبنی، به اسموتی اضافه کنید. این کار به ارائه سطوح بالاتر لوسین، اسید آمینه‌ای که باعث تحریک سنتز پروتئین ماهیچه می‌شود، کمک می‌کند.» توصیه این است: «ماست یونانی، پنیر، کفیر، شیر یا پودر پروتئین به اسموتی خود اضافه کنید و برای گزینه گیاهی، سراغ پودر پروتئین گیاهی، نخود یا نخود فرنگی منجمد بروید.»

آیا ترکیب مواد روی مزایای‌شان تاثیر دارد؟

با کمال تعجب، بله. به‌طور مثال محققان به تازگی دریافتند که افزودن موز به اسموتی توت، باعث کاهش سطح سالم فلاوانول موجود در توت‌ها می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افرادی که فلاونوئید بیشتر مصرف می‌کنند، فشار خون پایین‌تری دارند و در برابر خطر حمله قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ نیز از مصونیت بیشتری برخوردارند.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

اینجانب زهره مهدویان دلاوری مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ پلاک ایران ۷۴-۸۹۲ ص ۸۲ ش شاسی NAAR۰۳FE۹NJ۳۵۵۲۲۳ ش موتور ۱۷AB۰۱۱۲۸۵۵ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۴۱۰۵۱

اینجانب مرضیه صادق احمدی مالک خودرو سمند سواری LX XU۷ مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۵۶ س ۶۶۱ ایران ۷۴ شماره بدنه NAAC۹۱CC۳EF۶۶۲۲۰۳ و شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۵۷۳۱ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۴۱۰۴۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت گلکسی مدل ۱۴۰۱ به ش موتور ۱۵۵N۱۵۰۰۳۱۲۹ به ش شاسی N۱۵۷MGGCLN۱W۱۵۵۷۹ به ش پلاک ۴۳۲۱۶ ایران ۸۵۷ بنام محمد ایمان یعقوب زاده قیصرهائی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۵۷

برگ سبز تراکتور ۲۸۵ itm به شماره انتظامی: ۲۶ ۴۶۳ ک ۱۵ و شماره شاسی: ۴۰۸۵۴۷ و شماره موتور: LFW۱۳۷۴۱T بنام قربان لنگری مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۸۶

برگ سبز خودروی تیبا مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۳۲ ۶۶۴ ط ۹۴ شماره موتور ۸۲۵۲۰۷۹ شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۲۷۲۹۸ به نام فاطمه شجاعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۸۲

اصل برگ خودرو کامیون کشنده ولوو اف اچ ۱۲ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۶۳ ع ۱۲ بشماره موتور ۳۵۱۵۸۶ و شماره شاسی YV۲A۴CFA۱۳T۸۳۷۶۱۸ مدل ۱۳۸۲ به مالکیت دانیال سرداری مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۰۹۹۰

برگ سبز و بنجاق سند خودرو تویوتا کارینا مدل ۱۹۷۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۲۱ ی ۸۱ به شماره موتور ۲۱۳۶۱۹۵۸۶ و شماره شاسی TA۴۰۳۵۸۱۲۰ به نام حامد پرکزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۷۷

سند کمپانی موتورسیکلت پرواز به ش پلاک ۷۲۱-۶۷۲۱۹ به ش موتور ۱۵۲FMH۱۰۱۷۸۶۹ به ش شاسی N۲N۱۲۵X۹۳۱۰۳۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۷۱

برگ سه سیخ خودرو پژو ۲۰۶ سفید مدل ۹۰ به نام آرزو عرفانی جاودانی یزدش پلاک ۱۲ ایران ۱۵۳ ی ۷۹ ش شاسی NAAP۱۳FE۹۳۰۴۲۳۲۷۶ ش موتور ۱۵۰۹۰۰۳۴۶۲۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۰۹۴۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو ROA مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ - ۵۹۸ ص ۵۷ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۵۸۲۵۰ و شماره شاسی ۶۱۳۱۸۵۴۷ به نام حسین نجاتی ثانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۱۰۴۱

گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱۰FSM۸۴۵۵۵۸۵۲ و به شماره موتور ۹۷۱۰۸۳۲۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۱۰۷۶

برگ سبز و سند کمپانی تراکتور کشاورزی مدل ۱۳۹۸ به ش انتظامی ۱۲ - ۵۹۳ ک ۳۹ ش موتور YAW۵۹۶۱G و ش شاسی N۳HKIAA۴DKHV۰۰۴۰۶ به نام گوهر دشت آفتاب هشتم شرق مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۱۰۱۱۸

برگ سبز، کارت ماشین، کارت سوخت، بیمه و معاینه فنی ام وی ام ۳۱۵H مدل ۱۳۹۳ ش پلاک ۷۴ ۹۶۷ و ۲۱ ش موتور MVM۴۷۷FJAE۰۱۸۷۹۳ ش شاسی NATFBAMD۳E۱۰۱۵۷۸۵ بنام طیبه شادمان رضوانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۱۰۸۱

سند کمپانی خودرو پیکان مدل ۶۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴ ۳۷۳ ط ۶۳ شماره موتور ۱۱۲۶۵۰۱۹۹۰ و شماره شاسی ۱۹۴۷۱۵۷۰ به نام محمد مهدی مروی مفقد و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۸۰