

إهمال وجبة الصباح يؤدي إلى الإعياء وصعوبة التفكير مع الإرهاق والعصبية والقلق الحركي والإغماء
البرتقال مع الإفطار يزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويخفض ارتفاع الضغط والسكتة الدماغية !



تناول البرتقال في الإفطار يزيد من مقاومة الجسم للأمراض

تناول وجبة الإفطار، طريقة صحية لبداية اليوم، فقد أثبتت الدراسات أن تناول وجبة الإفطار في بدء اليوم تفيد الأطفال والمراهقين والكبار، ورغم علم الجميع بفوائدها، إلا أنها من أكثر الوجبات التي يتم تجاهلها أو إهمالها، وتتعدد أسباب ذلك من عدم الرغبة في تناول الطعام، أو عدم الشعور بالجوع، بينما يتعذر الكسالى بضيق الوقت بعد تأخرهم من الاستيقاظ من النوم فالبعض لا يجد وقتا لتناول الوجبة بينما الآخر لا يجد ما يرغب في أكله، ونسمع أيضا أسبابا أخرى مثل: سأضطر للخروج سريعا، لدي اجتماع، اتبع حمية غذائية، لا أشتهي الأكل، لست جائعا، لا أستطيع تناول الوجبة وحدي... وهكذا يحاول البعض مع أن ذلك مخالف لنصائح المختصين في التغذية، فإلغاء تناول وجبة قد يؤثر على الناحيتين الصحية والإنتاجية، فيقل التركيز ويزيد الإعياء ويصعب التفكير، وتزيد حجم المشكلة خاصة لدى الأطفال والمراهقين. وللأسف ينتشر إهمال تناول وجبة الإفطار بينهم رغم أهميتها فهي تشبه تعبئة الجسم بالوقود لتزويده بالطاقة، حيث يظل الجسم مايقارب من - ساعة بدون أن يتناول وجبات غذائية (سواء رئيسية أو خفيفة)، فالجسم والمخ بعد هذه المدة بحاجة إلى سكر الدم (الجلوكوز)، الذي يعد مصدر الطاقة الرئيسي، فلا توجد احتياطات مخزنة من هذا السكر، حتى الذهني المستمر (عند الدراسة أو العمل مثلا)، فإن المخ يحتاج إلى كميات هائلة من الجلوكوز، كما تحتاج العضلات إلى إمدادها بالجلوكوز حتى تتمكن من ممارسة نشاطها طوال اليوم.

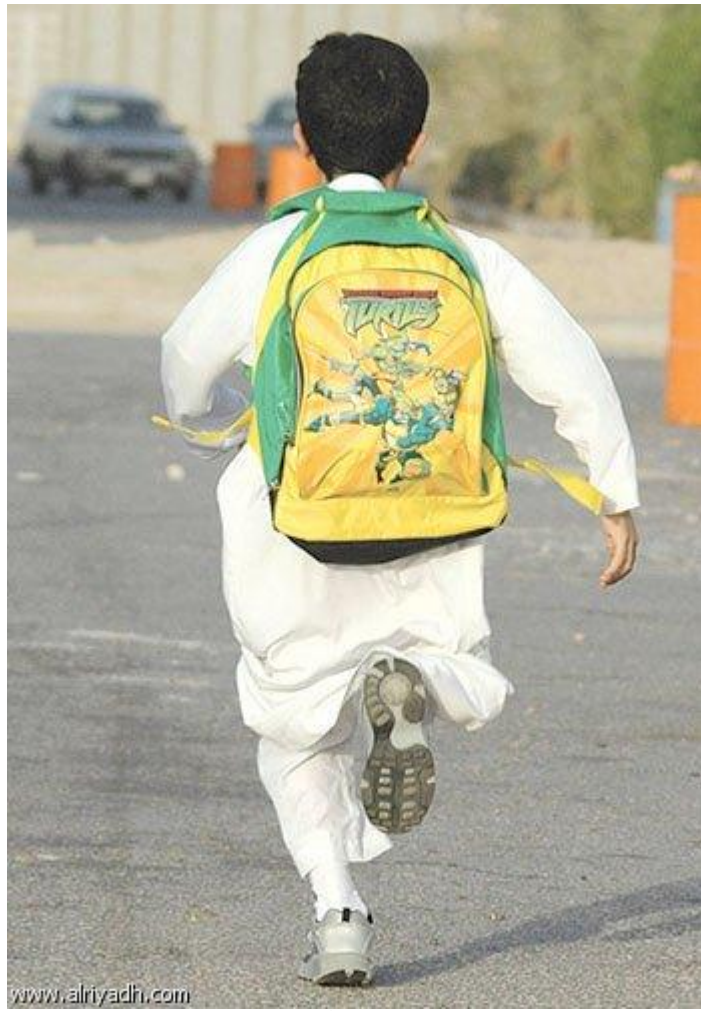


تناول الحبوب الكاملة في وجبة الإفطار يقي من تشوهات الأجنة

يستجيب الجسم في بعض الحالات ويعطي إشارات مختلفة، فمن الغريب أننا قد لا نشعر بالجوع في منتصف الصباح عند عدم تناول وجبة الإفطار، وعلى العكس ربما نشعر بنوبات الجوع حتى بعد تناول وجبة الإفطار في الصباح الباكر، وهذه إشارة صحية فالجسد يعود للاستجابة لحالات الأيض الطبيعية، ونحن بحاجة إلى الاستجابة لها وعدم إنكارها، فإنكارها قد يتسبب بعدها في شراهة تناول الطعام.

ووفقاً للأبحاث العلمية فإن غالباً ما يشعر الذين يهملون تناول وجبة الإفطار بالإرهاق والعصبية والقلق الحركي خلال الصباح وربما الإغماء، بينما يرتبط تناول وجبة الإفطار بنتائج إيجابية نحو الرغبة في العمل أو الذهاب للمدرسة وزيادة الإنتاجية، إضافة إلى زيادة القدرة على التعامل مع المهمات التي تحتاج إلى الذاكرة، وقد أثبتت الدراسات أن من يتناول وجبة الإفطار لديه قدرة أكبر على التركيز وحل المشكلات، كما ثبت تأثير تناول وجبة الإفطار على العملية التعليمية، فهي تعد الطلاب لمواجهة التحديات التعليمية، فالطلاب الذين يتناولون بانتظام وجبة الإفطار يودون عادة بشكل أفضل، وغالباً ما يحققون درجات عالية في الاختبارات، وبينما قد يستطيع الكبار التكيف للتغلب على أعراض عدم تناول وجبة الإفطار، ولكن الأطفال لا يمكنهم ذلك، حيث سيشعرون بآثار حقيقية لجوع عابر أو قصير المدى. فيتسبب عدم تناول الإفطار إلى أ

بالجوع والإرهاق والرغبة في التغيب من المدرسة بنسبة تزيد عن أقرانهم الذين يتناولون وجبات الإفطار وقد لاحظ خبراء التغذية أن جوع الصباح يؤثر بوضوح على العملية التعليمية فهو يقلل من القدرة على التركيز والقدرة على حل المشكلات والتنسيق العضلي، وهذا التأثير لا يمكن تجاهله على الأطفال الصغار بوجه خاص، لأن مهاراتهم الأساسية غالباً ما يتم تلقينها لهم في بداية الفترة الصباحية، مما يصعب معه بلوغ المستهدف التعليمي ويزداد تأخرهم الدراسي، بينما الأطفال الذين يتناولون وجبة الإفطار نجدهم أكثر نشاطاً، والأقرب إلى الذهاب إلى فصلهم الدراسي بانتظام.



عدم تناول الطلاب الإفطار يقلل التركيز

يعتبر تناول وجبة الإفطار بانتظام من الأهمية التي تصنع فارقا في مستوى النشاط اليومي، خاصة إذا اشتمل على الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة، فتناول عصير البرتقال في الصباح يزود الجسم بفيتامين (ج) الذي يزيد من مقاومة الجسم للأمراض، كما يزود الجسم بعنصر البوتاسيوم الذي يخفض من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، بينما تزودنا الحبوب الكاملة الغنية بالألياف والفولات المرتبطة بصحة القلب، كما أنها مفيدة للنساء في عمر الإنجاب حيث يقلل من الإصابة بتشوّهات الأجنة والعيوب الخلقية.

كما أشارت الدراسات إلى أن تناول وجبات الإفطار بانتظام يزيد من مقدرة الجسم على التحكم في الوزن وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، ويظل الجسم أقل ميلا إلى الشعور بالجوع خلال منتصف الصباح، كما تم ملاحظة أنهم أقل ميلا لتناول الدهون خلال النهار أيضا، بينما من لايتناول الإفطار يميل إلى المعاناة من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم (وهذه النتيجة تستلزم مزيدا من الدراسة لدراسة أسباب هذه العلاقة).

يخطئ البعض عندما تكون غالبية أصناف وجبة الإفطار من أطعمة سكرية مثل الحلوى أو المرطبات، حيث يتسبب ذلك في ارتفاع مستوى السكر بالدم بشكل سريع وعال، ولكن وبعد حوالي الساعة، سرعان ما يبدأ سكر الدم في الانخفاض، مما يتسبب في سرعة العودة إلى الشعور بأعراض الجوع، بينما عندما يحتوي الإفطار على أصناف متنوعة من الأغذية بحيث تشمل كربوهيدرات والبروتين والدهون، فإن ذلك يزيد من استمرار الطاقة والنشاط ويقلل من أعراض الشعور بالجوع لعدة ساعات ويحافظ على استقرار مستويات سكر الدم. كما تم ملاحظة احتواء وجبة السيريل الجاهزة (التي يتم تناولها كوجبة إفطار في الصباح) على قدر مناسب من الفيتامينات والمعادن، وبإجمالي أقل من الدهون والدهون المشبعة والكوليسترول

جريدة الرياض