أسباب لتناول إفطار غني بالبروتين

تناول وجبة الإفطار ليست فقط للأطفال. على الرغم من أنّك قد توقفت عن النمو، إلا أنّ جسمك يجدد نفسه باستمرار، تجدد خلايا الجلد والشعر والأظافر، لتحل مكان الأنسجة القديمة بأخرى جديدة، كما تحلّل العظام وتُعيد بناء نفسها للحفاظ على جسمك بأفضل شكل ممكن. وللإفطار دورٌ كبيرٌ في هذه العملية، لأنه بعد نوم ليلة طويلة يكون الجسم بأدنى مستوياته من طاقة وبروتين وفيتامينات ومعادن.

على الرغم من أنّ التأثير المباشر لتخطي وجبة الإفطار على الوزن ولم يُحدد بعد، فالدراسات تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يهملون وجبة الإفطار هم أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة. كما أثبتت إحدى الدراسات الكبيرة التي الأشخاص الذين لا يتناولون الإفطار هم أكثر عرضة بـ4 مرات ونصف للسمنة من أولئك الذين تناولوا الوجبة الصباحية. كما تم ربط السمنة أيضاً بعدد الوجبات التي يأكلها الفرد خارج المنزل في المقاهي والمطاعم، لذلك يُفضل تناول الفطور في المنزل.

يطمح معظم الأشخاص إلى الحصول على الكثير من البروتين، لكنهم يميلون إلى تناول كمية كبيرة من الطعام خلال وجبة العشاء. البروتين ضروري للعضلات، فإذا لم نحصل على ما يكفي من البروتين طوال اليوم، لن تكون عملية الحفاظ على العضلات في أعلى مستوياتها. وعندما نحصل على بعض البروتين في العشاء، فإنه يضيع إلى حد كبير لأنّ الجسم لا يمكنه استهلاك الكثير في وقت واحد. إعتمدْ على الإفطار من أجل ضخ ما يصل البروتين الخاص بك، عبر الأطعمة التي تشمل البيض والحليب واللبن والجبن واللحوم الخالية من الدهن في الوجبة الصباحية.

ووجدت دراسة صحية لأنّه يوجد فائدة أخرى للبروتين في الصباح هو أنّه من المرجح أن يبقى مستواه عالياً لفترة أطول، في حين أكدّ الأشخاص الذين يتناولون البروتين على وجبة الإفطار أنهم يشعرون بالرضا لفترة أطول من أولئك الذين يتناولون نفس كمية البروتين في الوجبات الأخرى.

من جهةٍ أخرى، المعجنات واللحوم الدهنية لا يُعوّل عليها خلال

الإفطار، ولكن إذا اعتمدت على الأطعمة الصحية مثل الحبوب كاملة القمح والحليب والفواكه واللبن والبيض والخبز المحمص، فإنّك تحصل على جرعتك اليومية من الغذاء الضروري. أولئك الذين يهملون وجبة الإفطار تنخفض عندهم مستويات الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والزنك، والفيتامينات A، E، B6، C وحمض الفوليك.

وفي هذا الإطار، وجدت دراسة صغيرة أنه عندما تهمل الإمرأة السليمة والصحية وجبة الإفطار، يرتفع معدل السكر والكوليسترول في الدم، الأمر الذي من شأنه زيادة خطر تعرضهم للأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب. سواء هذه الأمراض الناتجة عن الوزن الزائد للأشخاص الذين لا يتناولن الإفطار أو فقط عن عدم تناول الوجبة الصباحية، فهو أمر يحتاج إلى المزيد من الدراسات. إلا أنه من المؤكد أنّ تخطي وجبة الإفطار يجعل النساء يأكلون أكثر خلال النهار، فقد يبدو أنّ إهمال وجبة كاملة يجب أن تؤدي إلى فقدان الوزن، ولكن على العكس تماماً.