

لماذا علينا تناول الفطور كل يوم؟

الفطور هو أكثر وجبة يحتاجها الجسم للتغذية وللبقاء بكامل نشاطه. لهذا السبب، يعتبر الأهم من بين الوجبات الأخرى والأكثر فائدة. عدم تناول وجبة الفطور يسبب مشاكل صحية للجسم وعلى نشاطه طوال اليوم.

ما هي فوائد تناول الفطور كل يوم؟

البقاء بكامل نشاطك طوال اليوم:

تناول الفطور يوفر كل الطاقة التي يحتاجها الجسم طوال اليوم. غير ذلك، فهو يعطيك النشاط اللازم لكي تبدأ يومك.

الشعور بالهدوء:

تناول وجبة الافطار يسمح لك بان تشعر بالراحة والهدوء طوال اليوم. بالإضافة الى انها تساعدك على تجنّب المشاكل والعصبية خلال النهار.

التخلّص من السعرات الحرارية:

إذا تناولت الحلويات عند الافطار، فإنّك ستكسب عدد كبير من السعرات الحرارية. ولكن لا داعي للقلق! كل هذه السعرات الحرارية سوف تخسرّها خلال اليوم. وبالتالي إذا تناولت الحلويات لن تأخذ أيّ وزن اضافي بالإضافة الى أنّك لن تشعر بالتعب والارهاق. غير ذلك، تناول هذا النوع من المأكولات يساعدك على الوقاية من داء السكري، وكل الامراض المتعلقة بالقلب والشرايين وضغط الدم إضافة الى السكتات الدماغية. لذلك، لا داعي للخوف من تناول كمية السكر عند الصباح الباكر.

الوجبة المتنوّعة:

من الافضل ان تكون وجبة الافطار غنيّة ومتنوّعة. يجب عليها ان تكون غنيّة وتحتوي على: الفاكهة، الخضار، البياضات والخبز. إذ ان تلك الاطعمة ستساعدك على اكمال يومك بشكل صحيّ وسليم.

إذا فوّت وجبة الافطار فإنّها ستسبب لك السمنة:

ان اهمال وجبة الافطار سوف يجعلك تأكل المزيد طوال اليوم خصوصا في فترات الغداء والعشاء. وبالتالي سوف يزيد وزنك بالتأكيد. يمكن ان يؤدّي هذا الموضوع الى مشاكل صحيّة على المدى البعيد.