

# لهذه الأسباب ستتناول الفطور يوميا

تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات التي ينصح بتناولها لما لها من فوائد في تحسين مزاج الشخص عند الصباح وتزويده بالطاقة، وإذا كنت من الأشخاص الذين يتجاهلون هذه الوجبة نقول لك بعد قراءة هذا الخبر ستواظب على تناولها يوميا.

اليك فوائد تناول هذه الوجبة الصباحية:

- تساعدنا على اكتساب المزيد من الطاقة: تتراوح الفترة بين تناول العشاء ووجبة الإفطار في الصباح ما بين 8 إلى 12 ساعة، وعند الاستيقاظ من النوم تكون نسبة السكر في الدم في أدنى مستوياتها خلال اليوم لذلك عند تناول وجبة الفطور، ستكون هناك فرصة لإعطاء جسمك الغذاء الذي يحتاج إلى تجديد مستويات الغلوكوز في الدم. اذ يعد الغلوكوز المصدر الرئيسي للطاقة، والوقود لعقلك وجسمك. وتناول وجبة الإفطار سيوفر لجسمك الغلوكوز الكافي لنشاطات جسمك بشكل صحيح، وبالتالي سيعطيك المزيد من الطاقة والقوة والقدرة على التحمل خلال بذل جهد معين خلال النهار.
- تحسن من صحة القلب: أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الإفطار لديهم مستويات منخفضة من الكوليستيرول، وبأن محيط الخصر لديهم يكون أصغر، ونسبة الأنسولين في الدم قليلة. وتعود هذه الأسباب الى أنهم يتناولون وجبة الإفطار ولديهم نمط حياة صحي مقارنة بغيرهم. حيث أن تناول وجبة الإفطار سيخفض من نسبة الكوليستيرول في الدم، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب، ولوجبة الفطور أيضا دور في التقليل من خطر الإصابة ببعض الأمراض الأخرى كالسمنة والسكري.
- تساعد على التركيز: أظهرت الدراسات أن تناول وجبة فطور صحية ومتوازنة لها الأثر الإيجابي على الدماغ حيث أنه يزيد من تركيزنا وتساعدنا على التذكر على المدى القصير.
- تساعد في حرق الدهون: ان تناول وجبة الإفطار بانتظام يزيد من عملية التمثيل الغذائي الخاص بك، وبالتالي زيادة حرق الدهون. وتناول وجبة الإفطار يساعد على حرق مزيد من السعرات الحرارية والدهون على مدار اليوم!

▪ تزيد من مناعة أجسادنا: تعد وجبة الفطور فرصة كبيرة لتناول الأطعمة المغذية، التي توفر للجسم الفيتامينات والمعادن الضرورية. حيث أن الفيتامينات والمعادن ذات أهمية كبيرة لنمو الجسم، وكذلك الكربوهيدرات والبروتينات التي تعد مهمة في عمليات الأيض، ولقوة العظام، وهذا سيزيد من مناعة أجسادنا.