



دهانی بازکن!

گفتاری پیرامون حذف صبحانه

دکتر آراذه نجارزاده

متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد



اهمیت مصرف صبحانه:

همان گونه که در ماه رمضان و یا در سایر زمانی هایی که روزه می گیریم، وعده ی افطار اهمیت زیادی دارد، به دلیل عدم دریافت ۸-۷ ساعته ی سوخت توسط بدن، صبحانه نیز در روزهای عادی سال از اهمیت فراوانی برخوردار است. یادتان باشد حتی زمانی که خواب هستیم، بدن ما به مقداری انرژی برای تنفس، عملکرد مناسب قلب و عروق، گردش خون و سایر سیستم های خود نیاز دارد. بنابراین حتی در حالت خواب نیز بدن انرژی دریافتی را می سوزاند. صبح بهترین زمان برای یادگیری است، اما برای این که از این زمان نهایت استفاده را ببرید باید به بدن خود سوخت کافی و مناسب برسانید. بهترین و پیشرفته ترین ماشین ها نیز برای حرکت نیاز به سوخت دارند و بدون سوخت کافی نمی توانند از قدرت خود استفاده نمایند. تحقیقات مختلفی در زمینه ی تأثیر صبحانه بر عملکرد ذهنی و یادگیری دانش آموزان و داوطلبان در سراسر دنیا انجام شده است. در تمام این تحقیقات ثابت شده است که در موقعیت های یکسان، دانش آموزانی که صبحانه می خورند، در درس های خود نمرات بهتری کسب می کنند و عملکرد روانی اجتماعی آن ها نیز بهتر از دانش آموزانی است که صبحانه نمی خورند. در واقع می توان گفت مشکلاتی نظیر اضطراب و دلواپسی و عدم تمرکز در دانش آموزان مصرف کننده ی صبحانه به طور معنی داری کم تر است. این امر به دلیل آن است که مصرف صبحانه باعث تأمین انرژی دانش آموزان می شود و این انرژی به افزایش قدرت تمرکز، تقویت حافظه و نیز افزایش مهارت حل مسئله کمک می نماید. علاوه بر این زمانی که وعده ی صبحانه حذف می شود، فرد با مشکلات فیزیکی و جسمی نظیر سردرد، خواب آلودگی، درد معده و خستگی ماهیچه ها نیز دست و پنجه نرم می کند که باعث می شود بازدهی کاری وی کاهش پیدا کند. یکی از مسائل مهمی که برای دانش آموزان به خصوص داوطلبان آزمون سراسری مطرح است، این است که با تلاش برای سلامتی خود، حداکثر استفاده را از توان ذهنی، جسمی و زمانی خود بنماید. ابتدا به عفونت های مختلف و مکرر از نتایج تغذیه ی نامتعادل، که حذف صبحانه یکی از شاخص های آن مهم، آن به شمار می رود. به عبارت دیگر حذف صبحانه، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و در واقع آماده نمودن آن برای ابتلا به عفونت های مختلف نظیر سرماخوردگی، عفونت های دستگاه گوارش و اسهال های مکرر می شود. یکی دیگر از مضرات حذف صبحانه، افزایش وزن و چاقی به ویژه در افرادی است که استعداد ژنتیک برای بروز این مشکل را دارند. شاید فکر کنید چه طور می شود با نخوردن صبحانه و در واقع عدم دریافت غذا، چاق شد. توضیح کوتاهی برای این مطلب می تواند شما را با علت این موضوع بیش تر آشنا کند. زمانی که یک وعده ی غذایی

حذف صبحانه یکی از رایج ترین عادت های اشتباهی است که اکثر ما آن را در دوره ای از زندگی خود، به خصوص زمانی که محصل بوده ایم، تجربه کرده ایم. توجیهاتی مثل «دیرم شده»، «گرسنه ام نیست» یا «باید وزنم را کم کنم» از دلایلی بوده اند که برای مصرف نکردن صبحانه داشته ایم. این عادت بیش تر به این دلیل بوده است که به اهمیت مصرف صبحانه پی نبرده بودیم و آن را وعده ای کم اهمیت و یا در نهایت غذا خورنی مشابه با ناهار و شام می دانستیم و تصورمان این بوده است که مواد مغذی و لازمی را که در صبحانه دریافت نکرده ایم در وعده های بعدی جبران خواهیم نمود.

