



دهانی بازکن!

گفتاری پیرامون حذف صبحانه

دکتر آزاده نجارزاده

متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد

حذف صبحانه یکی از رایج‌ترین عادت‌های اشتباهی است که اکثر ما آن را در دوره‌ای از زندگی خود، به خصوص زمانی که محصل بوده‌ایم، تجربه کرده‌ایم. توجیهاتی مثل «دیرم شده»، «گرسناهم نیست» یا «باید وزنم را کم کنم» از دلایلی بوده‌اند که برای مصرف نکردن صبحانه داشته‌ایم. این عادت بیش‌تر به این دلیل بوده است که به اهمیت مصرف صبحانه پی نبرده بودیم و آن را وعده‌ای کم‌اهمیت و یا در نهایت غذا خورنی مشابه با ناهار و شام می‌دانستیم و تصورمان این بوده است که مواد مغذی و لازمی را که در صبحانه دریافت نکرده‌ایم در وعده‌های بعدی جبران خواهیم نمود.

اهمیت مصرف صبحانه:

همان‌گونه که در ماه رمضان و یا در سایر زمانی‌هایی که روزه می‌گیریم، وعده‌ی افطار اهمیت زیادی دارد، به دلیل عدم دریافت ۸-۷ ساعته‌ی سوخت توسط بدن، صبحانه نیز در روزهای عادی سال از اهمیت فراوانی برخوردار است. یادتان باشد حتی زمانی که خواب هستید، بدن ما به مقداری انرژی برای تنفس، عملکرد مناسب قلب و عروق، گردش خون و سایر سیستم‌های خود نیاز دارد. بنابراین حتی در حالت خواب نیز بدن انرژی دریافتی را می‌سوزاند. 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 پیشرفته‌ترین ماشین‌ها نیز برای حرکت نیاز به سوخت دارند و بدون سوخت کافی نمی‌توانند از قدرت خود استفاده نمایند. تحقیقات مختلفی در زمینه‌ی تأثیر صبحانه بر عملکرد ذهنی و یادگیری دانش‌آموزان و داوطلبان در سراسر دنیا انجام شده است. در تمام این تحقیقات ثابت شده است که در موقعیت‌های یکسان، دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند، در درس‌های خود نمرات بهتری کسب می‌کنند و عملکرد روانی اجتماعی آن‌ها نیز بهتر از دانش‌آموزانی است که صبحانه نمی‌خورند. در واقع می‌توان گفت مشکلاتی نظیر اضطراب و دلواپسی و عدم تمرکز در دانش‌آموزان مصرف‌کننده‌ی صبحانه به‌طور معنی‌داری کم‌تر است. این امر به دلیل آن است که مصرف صبحانه باعث تأمین انرژی دانش‌آموزان می‌شود و این انرژی به افزایش قدرت تمرکز، تقویت حافظه و نیز افزایش مهارت حل مسئله کمک می‌نماید. علاوه بر این زمانی که وعده‌ی صبحانه حذف می‌شود، فرد با مشکلات فیزیکی و جسمی نظیر سردرد، خواب‌آلودگی، درد معده و خستگی ماهیچه‌ها نیز دست و پنجه نرم می‌کند که باعث می‌شود بازدهی کاری وی کاهش پیدا کند. یکی از مسائل مهمی که برای دانش‌آموزان به‌خصوص داوطلبان آزمون سراسری مطرح است، این است که با تلاش برای سلامتی خود، حداکثر استفاده را از توان ذهنی، جسمی و زمانی خود بنمایند. ابتدا به عفونت‌های مختلف و مکرر از نتایج تغذیه‌ی نامتعادل، که حذف صبحانه یکی از شاخص‌های آن مهم، آن به‌شمار می‌رود. به‌عبارت دیگر حذف صبحانه، باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و در واقع آماده نمودن آن برای ابتلا به عفونت‌های مختلف نظیر سرماخوردگی، عفونت‌های دستگاه گوارش و اسهال‌های مکرر می‌شود. یکی دیگر از مضرات حذف صبحانه، افزایش وزن و چاقی به‌ویژه در افرادی است که استعداد ژنتیک برای بروز این مشکل را دارند. شاید فکر کنید چه طور می‌شود با نخوردن صبحانه و در واقع عدم دریافت غذا، چاق شد. توضیح کوتاهی برای این مطلب می‌تواند شما را با علت این موضوع بیش‌تر آشنا کند. زمانی که یک وعده‌ی غذایی





حذف می‌شود، بدن به‌طور خودکار و ناخودآگاه سعی می‌کند تا غذاهای دریافتی در وعده‌های بعدی را به‌صورت کامل ذخیره نماید. به عبارت ساده‌تر عدم دریافت یک وعده‌ی غذایی برای بدن به معنی عدم دسترسی به غذا در محیط بیرون است. بنابراین برای این‌که در نوبت‌های بعدی عدم دسترسی، با مشکلی مواجه نشود، انرژی دریافتی را به‌صورت کامل ذخیره می‌کند. این چربی به راحتی در اختیار سلول‌های بدن برای سوختن قرار نمی‌گیرد. برآیند واکنش‌های انجام شده افزایش وزن و چاقی فرد خواهد بود. از سوی دیگر زمانی که فرد صبحانه نمی‌خورد، معمولاً تا پیش از ناهار از تنقلات و خوراکی‌های نامناسب به میزان بیش‌تری استفاده می‌کند و از آن‌جا که تنقلات سطح انرژی بالایی دارند، منجر به افزایش وزن می‌شوند. حتی اگر فرد تا ظهر هم ناشتا بماند و اصلاً از تنقلات استفاده نکند، در وعده‌ی ناهار خودبه‌خود با ولع و گرسنگی بیش‌تری مواجه می‌شود و در نتیجه غذای بیش‌تری میل می‌کند. حاصل آن که مصرف صبحانه باعث کنترل اشتها و وزن و نخوردن آن باعث تغذیه‌ی نادرست، اضافه وزن و در نهایت چاقی خواهد شد. بنابراین اگر تاکنون از آن دسته افرادی بودید که از ترس چاق شدن صبحانه نمی‌خورند، بهتر است در رفتارهای غذایی خود تجدیدنظر کنید. البته به‌خاطر داشته باشید نوع صبحانه و ترکیب آن نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. صبحانه‌ای که در آن غلات تصفیه شده نظیر نان‌های فانتزی و لواش و نیز قندهای ساده‌ی زیاد مثل قند، شکر، انواع مربا و عسل باشد، باعث ضعف و افت قند خون در مدت کمی پس از صرف صبحانه و نیز افزایش دریافت‌های غذایی می‌شود. یک صبحانه‌ی مناسب، باید حاوی یک منبع پروتئینی مثل پنیر، شیر، تخم‌مرغ یا حبوبات و فیبر (غلات سبوس‌دار مانند نان سنگک) باشد تا احساس سیری مناسبی را در فرد ایجاد نماید.

براساس تحقیقات جامعی که در کشور استرالیا انجام گرفته است که نخوردن صبحانه، عملکرد مغز را کاهش می‌دهد و خوردن آن به یادگیری کمک می‌کند. به‌عبارت ساده‌تر با خوردن صبحانه، افراد علاقه‌ی بیش‌تری به یادگیری نشان خواهند داد و روی مطالب مطالعه شده نیز تمرکز بیش‌تری خواهند داشت. مصرف صبحانه‌های غنی از فیبر، باعث کاهش خستگی می‌شود. در گرسنگی‌های کوتاه‌مدت، بدن قدرت ثابت نگاه داشتن قند خون را دارد و چون سوخت اصلی مغز، قند (گلوکز) است، در دسترس بودن قند باعث می‌شود که در عملکرد طبیعی مغز لطمه نخورد. اما زمانی که مدت ناشتایی و گرسنگی طولانی می‌شود (شب پس از صرف شام تا هنگام صبح)، قند خون افت کرده در نتیجه مغز سوخت مورد نیاز خود را در دسترس نخواهد داشت و عملکرد آن دچار اختلال خواهد شد.

بررسی‌های مختلفی نشان داده است دانش‌آموزانی که خوردن صبحانه را نادیده می‌گیرند، توانایی کم‌تری در تشخیص تصاویر مشابه دارند و حافظه‌ی آن‌ها کندتر عمل می‌کند. نمرات آن‌ها در درس ریاضی کم‌تر است و احتمال بیش‌تری دارد که یک پایه را تکرار کنند. میزان غیبت از مدرسه در این دانش‌آموزان و

مشکلات رفتاری آن‌ها نسبت به دیگر دانش‌آموزان بیش‌تر است. دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند در پایان درس و نیز در آزمون‌های استاندارد، نسبت به کسانی که صبحانه را نادیده می‌گیرند بهتر عمل می‌کنند.

اگر برای صرف صبحانه اشتها ندارید سعی کنید اشتهای خود را با صرف شام در ساعات ابتدای شب، خوابیدن به موقع، زودتر از خواب بیدار شدن در صبح و انجام چند حرکت ورزشی پیش از مصرف صبحانه افزایش دهید.

بهتر است در وعده‌ی صبحانه از نان (به‌خصوص نان سبوس‌دار)، پنیر یا تخم‌مرغ (به‌عنوان منبع پروتئینی) و شیر (منبع تأمین کلسیم) استفاده شود. گزینه‌های جایگزین هم شامل نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و گوجه‌فرنگی، نان و پنیر و خیار، نان و تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی، نان، کره و پنیر که تمام این موارد با یک لیوان شیر تکمیل می‌شوند. البته می‌توانید در صورت عدم تمایل به شیر در ساعات اولیه صبح، آن را به میان وعده منتقل نمایید.