

روش تهیه یک صبحانه بی نقص

یک متخصص تغذیه اهل روسیه توصیه کرد که در صبحانه جو پرک و بلغور نخورید، بلکه از میوه، ماست و قهوه استفاده کنید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، این متخصص تغذیه اهل روسیه گفت: صحیح‌ترین صبحانه بلغور جو دوسر است که در آب بدون نمک و شکر پخته شده است. در این صورت، صبحانه تأثیر مثبتی بر سیستم قلبی عروقی و دستگاه گوارش خواهد داشت.

وی گفت: غلات حاوی مقدار زیادی عناصر کمیاب مفید هستند، اما ارزش آن‌ها به دلیل قند یکسان است. در غلات است، که فقط نشاسته و کربوهیدرات در آن وجود دارد که باعث جهش فوری قند خون می‌شود؛ و این مسیر مقاومت به انسولین در بدن ایجاد می‌کند، یعنی ایجاد بسیاری از بیماری‌ها را منشا می‌شود. صبحانه باید شامل غذاهای سرشار از پروتئین، کربوهیدرات و فیبر باشد تا سطح قند خون را کاهش دهد.

این متخصص از میان غذاهای غنی از پروتئین، ماست، شیر و تخم مرغ را برشمرد. کربوهیدرات‌ها و فیبرها به وفور در نان، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند.

او گفت: "پروتئین همراه با کربوهیدرات‌ها و فیبر به جلوگیری از افزایش قند خون کمک می‌کند. پروتئین از افزایش سطح گلوکز جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، این ترکیب باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و بعد از یک ساعت احساس گرسنگی نمی‌کنید."

این پزشک توصیه می‌کند بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب صبحانه بخورید و این وعده غذایی را حذف نکنید، در حالی که نوشیدن مثلاً یک ماست به دلیل کالری کم آن کافی نخواهد بود. وی همچنین نوشیدن قهوه یا آب پرتقال و خوردن میوه‌ها را بعد از غذا توصیه کرد.