

چه مواد خوراکی را صبح‌ها مصرف نکنیم؟

بیشتر مواقع صبح‌ها برای شروع فعالیت‌های روزمره‌مان عجله داریم و به همین دلیل ممکن است به غذایی که صبحانه‌ها می‌خوریم دقت نکنیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، گاهی اوقات انتخاب اینکه صبح‌ها چه بخوریم سخت می‌شود اما بنابه گفته پزشکان این ۵ ماده خوراکی را هرگز صبح‌ها نخورید.

بیشتر مواقع صبح‌ها برای شروع فعالیت‌های روزمره‌مان عجله داریم و به همین دلیل ممکن است به غذایی که صبحانه‌ها می‌خوریم دقت نکنیم. اما بنابه گفته پزشکان ۵ ماده غذایی زیر را که سرشار از شکر هستند را هرگز نباید صبح‌ها مصرف کنید.

۱. انواع شیرینی

مصرف هر نوع شیرینی، کیک یا بیسکوئیت هنگام صبح به دلیل وجود قند فراوان در آنها برای بدن مضر است و احتمال ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. دونات و پیراشکی هم از بدترین خوراکی‌ها برای صبحانه هستند.

۲. غلات صبحانه

غلات صبحانه، برخلاف انتظار، قند فراوانی دارد و مصرف آن هنگام صبح بسیار مضر است.

۳. گرانولا

گرانولا حاوی جو پوست‌کنده، مغز دانه‌ها، عسل و گاهی برنج پوست‌کنده است. محصولات گرانولا با استفاده از شکر فراوان آماده می‌شوند و به همین دلیل این ماده که ارزش غذایی بالایی هم ندارد، بدترین ماده غذایی برای صبح است.

۴. پنکیک

پنکیک‌ها معمولا با آرد سفید تصفیه‌شده که فیبر و مواد مغذی کمی دارد تهیه می‌شوند. روی پنکیک‌ها معمولا با کره و شیر افرا پوشیده می‌شود که کالری و شکر بیش از حدی به بدن می‌رساند. این مواد ابتدا انرژی بدن را بسیار افزایش می‌دهند اما پس از مدت کوتاهی بدن دچار افت انرژی می‌شود. بنابراین روزتان را با پنکیک شروع نکنید.

۵. نان سرخ‌شده

نان سرخ‌شده مقدار بسیار زیادی چربی اشباع‌شده دارد که مصرف آن صبح‌ها و البته در وعده‌های غذایی دیگر، شما را در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و چربی بسیار بالا قرار می‌دهد. بنابراین بهتر است به سراغ این ماده غذایی نروید.

به جای مصرف مواد غذایی فوق می‌توانید از تخم‌مرغ، جو دوسر، شیر، ماست یونانی، آجیل و کره آجیل، زغال اخته، پنیر گندم کامل و انواع املت سبزیجات استفاده کنید.