

Το πρωινό γεύμα προστατεύει την υγεία της καρδιάς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μεγάλη έρευνα που πραγματοποίησαν ειδικοί στις ΗΠΑ δείχνει ότι πρέπει να φροντίζουμε να τρώμε πάντοτε πρωινό γιατί με αυτό τον τρόπο προστατεύουμε την υγεία της καρδιάς μας.

Η μελέτη

Ειδικοί της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ μελέτησαν την πορεία της υγείας 27 χιλιάδων ανδρών ηλικίας 45-82 ετών για διάστημα 16 ετών. Διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση πρωινού γεύματος είναι ιδιαίτερα σημαντική για την καρδιακή υγεία. ‘

Συγκεκριμένα όπως είδαν, όσοι εθελοντές παρέλειπαν το πρώτο γεύμα της ημέρας είχαν 27% μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων σε σύγκριση με εκείνους που έτρωγαν πρωινό. Οι ερευνητές έλαβαν υπόψη στην εξαγωγή των συμπερασμάτων τους παράγοντες του καθημερινού τρόπου ζωής των ανδρών της μελέτης όπως το κάπνισμα και η σωματική άσκηση.

«Το μήνυμα είναι να τρώτε πρωινό κατά προτίμηση μέσα στην πρώτη ώρα από το ξύπνημα. Μην παραλείπετε το πρωινό» αναφέρει η Λία Κείχιλ, επικεφαλής της έρευνας. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ώρα που τρώμε πρωινό είναι ιδιαίτερα σημαντική αφού προστατεύει τον οργανισμό από παρενέργειες που σχετίζονται με

την αυξημένη αρτηριακή πίεση, την παχυσαρκία και τον διαβήτη.

Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Circulation». Ορισμένοι ανεξάρτητοι ειδικοί υποστήριξαν πάντως ότι τα ευρήματα αφορούσαν μόνο σε άνδρες και μάλιστα συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας, γεγονός που αποδεικνύει ότι πρέπει να διεξαχθούν νέες μελέτες και σε γυναίκες αλλά και σε άλλες ηλικιακές ομάδες και των δύο φύλων προκειμένου να επιβεβαιωθεί το όφελος του πρωινού στην υγεία της καρδιάς.

Το είδος

Προς αποφυγή παρεξηγήσεων, αφού κάποιος θα σκεφτούν αν ένα πρωινό με μπέικον, λουκάνικα, αβγά, βούτυρο κ.α είναι ευεργετικό για τον οργανισμό, οι ειδικοί σπεύδουν να ξεκαθαρίσουν το τοπίο. «Ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά και γάλα με χαμηλά λιπαρά είναι ένας καλός τρόπος να ξεκινήσεις τη μέρα. Μια μπανάνα ή κάποιο αποξηραμένο φρούτο αποτελεί ιδανικό τελείωμα του πρωινού» αναφέρει η Βικτόρια Τέιλορ, διαιτολόγος του Καρδιολογικού Ιδρύματος της Βρετανίας και εξηγεί ότι το πρωινό είναι σημαντικό επειδή εμποδίζει την κατανάλωση ανθυγιεινών αλμυρών ή γλυκών σνακ μέχρι το μεσημεριανό γεύμα.

Πηγή: ikypros.com