

Πέντε βασικοί λόγοι για να τρώτε κάθε μέρα πρωινό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα θα έχετε ακούσει ότι το πρωινό είναι ένα γεύμα ιδιαίτερης σημασίας και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι μιας ισορροπημένης διατροφής.

Πράγματι, η διεθνής βιβλιογραφία έχει πλέον συνδέσει το πρωινό γεύμα με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, ενώ αντίστοιχα φαίνεται ότι η παράλειψή του «πάει πακέτο» με άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, ο καθιστικός τρόπος ζωής και γενικότερα η υιοθέτηση διατροφικών προτύπων χαμηλότερης ποιότητας και θρεπτικής αξίας.

Παρακάτω λοιπόν, θα βρείτε 5 από τους σημαντικότερους λόγους για τους οποίους το πρωινό δε θα πρέπει να λείπει από την καθημερινότητά σας:

Βοηθά στη ρύθμιση του σωματικού βάρους: Σύμφωνα με τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, τα άτομα που παραλείπουν το πρωινό γεύμα, τείνουν να έχουν υψηλότερο σωματικό βάρος και μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο αίσθημα πείνας κατά τη διάρκεια της μέρας και επακόλουθη υπερκατανάλωση τροφής η οποία σταδιακά μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους. Από την άλλη, έχει φανεί ότι η συστηματική κατανάλωση πρωινού μπορεί να βοηθήσει στην προσπάθεια απώλειας βάρους αλλά και στη διατήρηση της απώλειας.

Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας: Ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα αποτελεί πηγή πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, τα οποία έχει φανεί ότι συχνά δεν αναπληρώνονται κατά τη διάρκεια της μέρας από άτομα που το παραλείπουν. Πράγματι, η συστηματική κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα πρόσληψης διαφόρων βιταμινών και μετάλλων, ενώ φαίνεται ότι όσοι καταναλώνουν πρωινό ακολουθούν συνολικά καλύτερης ποιότητας διατροφή, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Από την άλλη, η κατανάλωση πρωινού εξασφαλίζει την καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Ενισχύει την πνευματική λειτουργία και τη συγκέντρωση: Η κατανάλωση πρωινού παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για τη λειτουργία του εγκεφάλου μετά από την πολύωρη νηστεία της νύχτας και σας βοηθά να είστε σε εγρήγορση, ενώ έχει συσχετιστεί επίσης με βελτίωση της συγκέντρωσης και της μνήμης. Επιπλέον, διατηρεί τη συγκέντρωση της γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, αποτρέποντας την εμφάνιση υπογλυκαιμίας που μπορεί να επηρεάσει την πνευματική σας απόδοση.

Μπορεί να βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση: Η ενέργεια που σας παρέχει το πρωινό γεύμα αποτρέπει την εμφάνιση ατονίας και κόπωσης, βοηθώντας έτσι στο να είστε περισσότερο σωματικά δραστήριοι. Επιπλέον, η κατανάλωση πρωινού φαίνεται ότι σχετίζεται με καλύτερη οργάνωση των γευμάτων μέσα στη μέρα κι επομένως συνεχή παροχή ενέργειας στον οργανισμό, που μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.

Δίνετε το «καλό παράδειγμα»: Καταναλώνοντας πρωινό γίνεστε πρότυπο για το παιδί σας. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να καταναλώνουν συστηματικά πρωινό εάν κάνουν το ίδιο και οι γονείς τους.

Συνεπώς, η δική σας συνήθεια μπορεί να ωφελήσει και το παιδί σας, καθώς το πρωινό γεύμα όχι μόνο του παρέχει την απαραίτητη ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας, αλλά σχετίζεται επίσης τόσο με τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη σχολική απόδοση, όσο και με την υγεία και τη διαμόρφωση των διατροφικών του συνηθειών.

Πηγή: neadiatrofis.gr