

16 Οκτωβρίου 2017

Τρία λάθη που κάνεις καθημερινά στο πρωινό σου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες οι άνθρωποι που ξυπνάνε νωρίτερα και προλαβαίνουν να πάρουν το πρωινό τους συνήθως ζυγίζουν λιγότερο. Αντίθετα, εκείνοι που παραλείπουν το πρώτο γεύμα της ημέρας τείνουν να επιλέγουν τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες αργότερα για το μεσημεριανό και το βραδινό γεύμα τους.

Παρ' όλα αυτά το πρωινό δεν είναι πάντα πρωινό. Ένα σνακ που αγόρασες στο δρόμο για παράδειγμα είναι γεμάτο με ζάχαρη και σίγουρα όχι πολύ υγιεινό. Γι' αυτό πρέπει να επιλέξεις ένα ισορροπημένο γεύμα. Μήπως κάνεις κι εσύ λοιπόν αυτά τα 3 λάθη στο πρωινό σου;

Λάθος #1: Παίρνεις πρωινό στα βιαστικά

Ένα μεγάλο λάθος που κάνεις συχνά είναι πως αντί να σηκώνεσαι και να ετοιμάζεις το πρωινό σου, εσύ προτιμάς να πατάς το snooze στο ξυπνητήρι σου μήπως και κοιμηθείς λίγο περισσότερο. Έτσι παίρνεις κάτι γρήγορα από τον φούρνο της γειτονιάς και μπαίνεις στο αμάξι σου (ή τα μέσα μεταφοράς) και φεύγεις για το γραφείο. Και αναρωτιέσαι «που είναι το κακό σε αυτό»; Μετά από αυτό το σώμα σου δεν το νοιάζει και πολύ αν εσύ τρως στο τραπέζι, εν κινήσει ή απλά βιαστικά, το νοιάζει κατά πόσο επικεντρώνεσαι σε αυτό που τρως.

Οι άνθρωποι που επικεντρώνονται στο πρωινό τους, τείνουν να τρώνε πιο προσεκτικά. Τα αποτελέσματα μιας μελέτης έδειξαν πως το περπάτημα αποσπά τον εγκέφαλο μας και γι' αυτό το λόγο καταναλώνουμε περισσότερες θερμίδες όταν τρώμε στο δρόμο. Επίσης το να μην μασάς σωστά το φαγητό σου επειδή βιάζεσαι, μπορεί να οδηγήσει σε πεπτικά προβλήματα.

Αν δεν έχεις λοιπόν χρόνο το πρωί ή προτιμάς να κοιμηθείς λίγο παραπάνω ετοίμασε το πρωινό σου το προηγούμενο βράδυ.

Λάθος #2: Παραλείπεις τις φυτικές ίνες

Αν καταναλώνεις πολύ ζάχαρη για πρωινό, θα πεινάς και πάλι μετά από μία ή δύο ώρες. Γιατί; Γιατί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σου ανεβαίνουν με το που φας, πέφτουν όμως και πάλι πολύ γρήγορα. Επιπλέον ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες είναι πιο εύκολο να το χωνέψεις, ωστόσο και πάλι θα πεινάσεις πολύ σύντομα παρά την ενέργεια που θα σου δώσει.

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες όμως (π.χ πλιγούρι βρώμης, προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, λαχανικά) είναι ακριβώς το αντίθετο. Σε κάνουν να αισθάνεσαι γεμάτη, γιατί οι ίνες διογκώνονται μέσα στο στομάχι σου και θέλουν περισσότερο χρόνο να φτάσουν ως τα έντερα σου. Οι φυτικές ίνες διατηρούν τα έντερα σου υγιή, μειώνουν τον κίνδυνο διαβήτη και μπορούν ακόμη και να αποτρέψουν τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Γι' αυτό πρέπει να καταναλώνεις ημερησίως 30γρ. από τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.

Λάθος #3: Δεν παίρνεις αρκετή πρωτεΐνη

Οι φυτικές ίνες δεν είναι το μόνο πράγμα που κρατάει τον οργανισμό σου κορεσμένο. Η πρωτεΐνη παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στο συναίσθημα πληρότητας. Μία επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό του τσιμπολογήματος. Γι' αυτό βεβαιώσου πως με το πρωινό σου παίρνεις αρκετή από αυτή την ουσία.

Ένα πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες θα μπορούσε να είναι μία ομελέτα λαχανικών με ψωμί ολικής αλέσεως, βρώμη με γιαούρτι και φρούτα ή τوست ολικής αλέσεως με φυτικόβούτυρο, μπανάνα και σπόρους chia. Αν πάλι θες κάτι πιο γρήγορο μπορείς να φτιάξεις μόνη σου ένα smoothie στο σπίτι.

Πηγή: queen.gr