



روز اول مدرسه خوردن صبحانه فراموش نشود

حذف صبحانه در طولانی مدت خطر چاقی را افزایش می‌دهد

یکی از عادات‌های مطلوب که به شکل مثبتی بر تعادل تغذیه‌ای، رشد جسمی، عملکرد مدرسه‌ای و یادگیری در سنین تحصیلات موثر است، مصرف صبحانه است. بدیهی است که حذف صبحانه منجر به انتخاب نامطلوب غذایی در ادامه روز می‌شود و در طولانی مدت خطر چاقی را افزایش می‌دهد.

دوشنبه ۱ مهر ۱۳۹۲ - ۱۲:۱۶

مرجان منوچهری نایینی کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان اصفهان بیان داشت: مصرف صبحانه یکی از عادات‌های مطلوب که به شکل " خوردن مرتب صبحانه اثرات مفیدی بر سرعت پردازش اطلاعات در مغز و بازخوانی حافظه، فراهم شدن مواد مغذی در زمان کوتاه و حفظ سطح آنها در مغز و در نهایت بر ارتقای عملکرد مغزی دارد. "

مثبتی بر تعادل تغذیه‌ای، رشد جسمی، عملکرد مدرسه‌ای و یادگیری فرد تاثیر مثبتی دارد. وی با تاکید براینکه صبحانه غذای اصلی است که باید کامل مصرف شود و خاطرنشان کرد: خوردن مرتب صبحانه اثرات مفیدی بر سرعت پردازش اطلاعات در مغز و بازخوانی حافظه، فراهم شدن مواد مغذی در زمان کوتاه و حفظ سطح آنها در مغز و در نهایت بر ارتقای عملکرد مغزی دارد.

منوچهری بیان داشت: تحقیقات متعدد در این زمینه نشان داده‌اند که خوردن صبحانه اثرات مفیدی در بالابردن کیفیت تغذیه کودکان، حضور بیشتر آنان در مدرسه، توانایی بیشتر در امر یادگیری و انجام تکالیف مدرسه دارد و نشانه‌های آن را نیز حضور بیشتر در مدرسه، بهبود عملکردهای ویژه ذهنی، تمرکز در انجام وظایف، بهبود کیفیت تغذیه و حفظ سطح گلوکز خون می‌باشد. هم چنین مصرف مرتب صبحانه سبب افزایش میزان وزن، قد، حضور در مدرسه و افزایش نمرات ریاضی به ویژه در کودکانی که فقر غذایی

" در تحقیقات دیگر بهبود حافظه کوتاه مدت و توانایی‌های شناختی بدنبال مصرف صبحانه در کودکان دبستانی به خصوص در ۲۰ دقیقه ابتدایی پس از صرف صبحانه، گزارش شده است که بیشترین تأثیر در دو سال اول دوران دبستان دیده شده است "

دارند می‌شود.

وی افزود: در تحقیقات دیگر بهبود حافظه کوتاه مدت و توانایی‌های شناختی بدنبال مصرف صبحانه در کودکان دبستانی به خصوص در ۲۰ دقیقه ابتدایی پس از صرف صبحانه، گزارش شده است که بیشترین تأثیر در دو سال اول دوران دبستان دیده شده است. لازم به توضیح است که برای دستیابی به نتایج فوق بایستی میزان ۲۰ درصد کل کالری مورد نیاز روزانه از صبحانه دریافت شود، همچنین بجز کربوهیدراتها، به اهمیت مصرف پروتئین‌های با منشاء گیاهی در صبحانه نیز اشاره شده است. این متخصص با اشاره به سه مکانیسم مطرح شده برای تأثیر صبحانه در یادگیری، گفت: این سه مکانیسم شامل اثر کوتاه مدت آن به دلیل تغییرات متابولیکی در عملکرد مغز به ویژه پس از گرسنگی، بهبود کیفیت تغذیه دانش آموزان و در نتیجه افزایش توان رقابت آنها، حضور بیشتر دانش آموزان و توجه بیشتر در کلاس؛ است.

وی خاطرنشان کرد: نخوردن صبحانه وسوسه خوردن یک غذای پرانرژی را در میانه روز یا خوردن غذای فراوان را در وعده بعدی افزایش می‌دهد، دانش‌آموزانی که اغلب بدون صبحانه به مدرسه می‌روند؛ از گروه‌های غذایی سالم نظیر میوه‌ها

" سه مکانیسم عمده مصرف صبحانه شامل: اثر کوتاه مدت به دلیل تغییرات متابولیکی عملکرد مغز، بهبود کیفیت تغذیه دانش آموزان و افزایش توان رقابت آنان است "

و لبنیات کمتر استفاده می‌کنند و بیشتر به میان وعده‌هایی نظیر چیپس، شیرینی، شکلات و نوشابه‌ها روی می‌آورند. منوچهری با بیان آنکه تحقیقات نشان داده است احتمال اضافه وزن یا چاقی در افرادی که آن را حذف می‌کنند، بیشتر خواهد بود؛ اظهار داشت: بدیهی است که حذف صبحانه منجر به انتخاب نامطلوب غذایی در بقیه روز می‌شود و در طولانی مدت خطر چاقی را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر معمولاً کسانی که تقریباً هر روز صبحانه می‌خورند املاح و ویتامین‌های کافی دریافت می‌کنند و درصد کمتری از انرژی روزانه آنها به چربی اختصاص می‌یابد. بنابراین مصرف مرتب صبحانه می‌تواند در کاهش کل انرژی دریافتی افراد چاق و دارای اضافه وزن موثر بوده و **تکیه بر آنکه مصرف صبحانه شدت**

” نخوردن صبحانه وسوسه خوردن یک غذای پرانرژی را در میانه روز یا خوردن غذای فراوان را در وعده بعدی افزایش می‌دهد ”

گرسنگی را در طول روز کاهش می‌دهد و از پرخوری تا هنگام خواب جلوگیری می‌کند؛ افزود: علاوه بر این از مصرف غذاهای دارای انرژی بیشتر و مواد مغذی کمتر در باقیمانده روز جلوگیری می‌کند و موجب بهتر انجام دادن فعالیت‌های جسمانی می‌شود. این متخصص به بررسی انجام شده در استان اصفهان اشاره کرد و گفت: بررسی انجام شده در سال ۱۳۸۸ نشان داد که ۶۳٫۳ درصد از دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی با مصرف مرتب صبحانه، ۵٫۹ درصد بدون مصرف صبحانه و ۳۰٫۸ درصد آنان با مصرف گاه‌گاه صبحانه به **مدرسه مراجعه می‌کنند.**

منوچهری نایینی تاکید کرد: آنچه مسلم است با فراهم کردن

” والدین سعی کنند صبحانه فرزندتان را متنوع کرده چرا که یکی از دلایل صبحانه نخوردن خصوصاً در کودکان و نوجوانان تکراری بودن صبحانه‌ها است. ”

صبحانه‌های ساده با امکانات محلی (نظیر خرما بعنوان منبع انرژی سهل الوصول) و نیز با انرژی کمتر (در حد توصیه استاندارد) توان بالقوه دانش‌آموزان عادی و با سطح فراگیری طبیعی، قابل بهبود است که امکان فراهم کردن این سطح تغذیه به عنوان صبحانه برای شما والدین عزیز **امر دشواری نیست.**

وی ادامه داد: والدین سعی کنند صبحانه فرزندتان را متنوع کرده چرا که یکی از دلایل صبحانه نخوردن خصوصاً در کودکان و نوجوانان تکراری بودن **صبحانه‌ها است.**

این متخصص تغذیه با برشمردن نمونه‌هایی از جمله ارده و عسل یا مربا، کره و عسل یا مربا، حلوا ارده، شیر و عسل، نان و خرما، حلواي سنتي، خوراك عدسي با گلپر، فرني يا شیر برنج به همراه مربا، نان شیرمال و عسل، تخم‌مرغ، نان و پنیر و گردو، نان و پنیر و خرما و میوه یا آبلیمو طبیعی فصل؛ آنها را از گزینه‌های مناسب برای صبحانه عنوان کرد.

منبع خیر: خبرگزاری ایمننا