

دراسة: عدم تناول وجبة الإفطار يزيد فرص الإصابة بالبدانة وأمراض القلب



الأربعاء 1 فبراير 2017 11:02 م

كشفت دراسة جديدة أن عدم تناول وجبة الإفطار يزيد من مخاطر الإصابة بالبدانة وأمراض القلب فضلا عن السكر، وأصدر خبراء قلب بالولايات المتحدة نصيحة جديدة تشدد على أهمية تناول وجبة الإفطار

وحذر الخبراء - وفقا لصحيفة "ديلى ميل" البريطانية - من أن ثلث البالغين يفوتون وجبة الإفطار ثم يتناولون الوجبات الخفيفة ويمارسون أنشطتهم طوال اليوم، وهو النمط الذى ربما يدمر صحتهم، وهو على الأغلب النمط الأكثر شيوعا

من جانبها قالت فيكتوريا تيلور خبيرة التغذية بمؤسسة القلب البريطانية إن أنماط حياتنا فى المملكة المتحدة أصبحت أكثر تطلبا، ونتيجة لذلك فإن أنماط وجباتنا أصبحت أكثر تباينا وغير منتظمة

وأضافت أنه مقارنة بـ30 عاما من قبل، يتم الآن الاستغناء عن المزيد من الوجبات أو تناولها بشكل سريع لاحقا فى اليوم، وأوضحت أن "الأمر لا يتعلق بما نأكله فقط وإنما أيضا التوقيت الذى نتناوله فيه إذ يؤثر على خطر الإصابة بأمراض القلب".

وخلصت الدراسة، التى أجراها خبراء بجامعة كولومبيا فى نيويورك، إلى أن الأشخاص الذين يتناولون إفطارا منتظما وصحيا هم أقل عرضة لتراكم الدهون فى أوقات لاحقة من اليوم مما يحميهم من الإصابة بالبدانة وأمراض القلب والسكري