

الفطور .. الوقود اللازم لعمل الدماغ!



الأربعاء 29 مارس 2017 03:03 م

يحتاج الجسم في الصباح إلى دفعة قوية من الطاقة لبدء العمل بعد فترة الراحة الليلية [وهذا تظهر أهمية وجبة الفطور، والتي تعد بمثابة الوقود اللازم لعمل الدماغ]

وقال خبير التغذية الألماني هارالد زايترس، إن الأشخاص، الذين يخرجون من منازلهم في الصباح بدون تناول الفطور، يعانون في الغالب من عدم التركيز [كما أن عدم تناول الفطور يجعل المرء عُرضة لنوبات الجوع الشديد]

أطعمة غنية بالكربوهيدرات

ومن جانبها، أكدت خبيرة التغذية الألمانية جابرييل جراف على أهمية إمداد الجسم بالعناصر المغذية والفيتامينات في بداية اليوم [ولهذا الغرض، ينبغي أن يحتوي الفطور على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة على المستويين القصير والمتوسط]

ويمكن الحصول على الكربوهيدرات من الخبز العادي، ولا سيما خبز الحبوب الكاملة؛ لأنه يعمل على إطالة الشعور بالشبع، والموسلي ومشروب اللبن المخلوط بالموز ورقائق الشوفان [ومع الخبز يمكن تناول الزبد أو اللحم البارد] وتعتبر الفاكهة والخضروات واللبن قليل الدسم والزبادي والجبن الطازج من المكملات المثالية [

وبدورها، أشارت خبيرة التغذية الألمانية مارجريت مورلو إلى إمكانية تناول القهوة أو الشاي أو العصير أو الماء، في حين ينبغي ألا يتناول الفطور الحلويات والكعك والليمونادة؛ فعلى الرغم من أنها تمد الجسم بالطاقة، إلا أنها تحتوي على القليل من الفيتامينات والمعادن أو حتى تفتقر إليها [

ومع هذا فإن الفطور الصحي قد يحتوي على عناصر حلوة؛ فعلى سبيل المثال يمكن تناول الخبز كامل الحبوب مع كريمة شوكولاتة البندق أو رقائق الذرة "الكورن فليكس" الحلوة مع قطع الفواكه الطازجة [

وينصح الخبراء الأشخاص، الذين لا يرغبون في تناول أية أطعمة في الصباح، على الأقل بمحاولة تناول أي مشروب، مثل عصير الفواكه أو السموزي أو الحليب أو الكاكاو [وهنا تأخذ مورلو طرف الحديث مرة أخرى موضحة أن السوائل تمنح الجسم الطاقة الكافية والمواد الغذائية لبداية جيدة خلال اليوم]

كما يمكن للأشخاص، الذين لا يشعرون بالجوع في الصباح أو لا تكون لديهم شهية للطعام، اصطحاب بعض الطعام لوقت لاحق، مع مراعاة أن يحتوي الفطور المتأخر أيضا على الموسلي والفاكهة والخضروات والزبادي [

نشاط التلاميذ

ويتمتع الفطور بأهمية كبيرة بالنسبة للأطفال، ولا سيما التلاميذ؛ فالتلاميذ، الذين يتناولون وجبة الفطور بانتظام، يكونون أكثر نشاطا وأسرع استجابة ولا يشعرون بالتعب بشكل سريع [

وقد توصل فريق بحثي من جامعة كارديف في ويلز خلال دراسة شملت 3000 تلميذ في الفئة العمرية بين 9 و 11 سنة إلى أن الأطفال، الذين يتناولون وجبة الفطور بشكل منتظم، زادت معدلات أدائهم عن أقرانهم، الذين يهملون الفطور [

وهنا تنصح جراف بأن يتناول الطفل وجبة فطور بالمنزل، ووجبة فطور أخرى في رياض الأطفال أو المدرسة، وذلك للحصول على الطاقة

اللازمة خلال النهار

وفي الختام، يتفق الخبراء في أن الفطور يعد الوجبة الأهم خلال اليوم، تأكيداً للقول المأثور: "تناول فطور الملوك وغداء الأمراء وعشاء الفقراء"