

# حفاظاً على صحتك ☐☐ 5 مشروبات وأغذية يجب تجنبها في وجبة الإفطار



السبت 5 مارس 2016 01:03 م

حذر عدد من خبراء التغذية، من تناول بعض المشروبات والأغذية خلال وجبة الإفطار، لما لها من آثار سلبية على الصحة العامة، من هذه الأغذية:

## 1- الأطعمة المعلبة

تجنب تناول الأطعمة المعلبة في وجبة الإفطار؛ لأن العتياد على تناول أطعمة معلبة في وجبة الإفطار أمر غير مفيد صحياً، كما أن تناولها يجعلك تشعر بجوع مفاجئ بعد ساعات قليلة؛ لأنها تفتقر إلى البروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات التي يجب أن تكون متوافرة في أي إفطار صحي ☐

## 2- القهوة

بعض الناس يختارون شرب القهوة بدلاً من كوب الحليب مع وجبة الإفطار، وهذا غير مفيد بالمرّة؛ لأن الكافيين يعوّق امتصاص التربتوفان الطبيعي الموجود في الحليب، وهو الذي يقوم بإفراز هرمون السيروتونين، الذي يسمى بهرمون السعادة ☐

## 3- الشيكولاتة

قد يكون من أسوأ خياراتك في وجبة الإفطار؛ لأنها تحتوي على الكثير من الدهون المهدرجة والكربوهيدرات المصنعة، والتي قد تسبب لك مشاكل في معدتك عند بداية يومك ☐

## 4- شرائح التوست

من غير المفيد تناول شرائح التوست على الإفطار؛ لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات والدهون التي تزيد من معدل الكوليسترول في الدم ☐

## 5- العصائر المعلبة

غير مفيدة لك بما تحويه من مواد مضافة وحافطة، قد تضر بصحتكم؛ كونها خالية من الألياف التي تساعد على تنظيم الهضم والحفاظ على مستويات معينة من السكر في الدم ☐