**الفطور الصحي الصباحي**



تناول وجبة الإفطار هو سر البقاء بصحة جيدة، وذلك لأن وجبة الإفطار هي أهم وجبة اليوم.

فما هي أهمية تناول وجبة الافطار وكيف تعد افطار صحي وماأضرار عدم تناولها تمثل وجبة الافطار الوجية الرئيسية في اليوم لأنها تكون في بداية النهار حيث تكون نسبة الجلوكوز في الدم في أقل مستوياتها وبالتالى بالحفاظ عليها ستعطي للجسم فرصة للحصول على ما يحتاجه من الجلوكوز، كما تناولك لوجبة افطار متوازنة تعمل على إعطائك النشاط والانتباه  طوال النهار .

واكدت الدراسات الحديثة التي تهتم بعلاج السمنة والنخافة والتغذية العلاجية بأن وجبة الافطار تعمل على نطوير القدرات العقلية والذهنية حيث أن وجبة الافطار هى الوجبة التى تمد الجسم بما يحناجه من السكر الذي بدوره يمنح الجسم الطاقة طيلة النهار .

كما أوضحت دراسات طبية أن تناول وجبة الافطار يعمل على القدرة على الاستيعاب فى أول اليوم الدراسي، كما يعمل على القيام بواجبات الوظيفة، كما تعمل على سد النقص في نسبة السكر حيث لا يملك الدماغ جلوكوز احتياطي وبالتالي لا بد من تعويض النقص في نسبة الجلوكوز باستمرار، كما أثبتت الدراسات الطبية أن الأشخاص الذين لا يتناواون وجبة الافطار أكثر عرضة للإصابة بالسمنة حيث ينعرضون للأكل الكثير وبالتالى الحصول على سعرات حرارية أكثر .

**أهمية تناول وجبة الافطار :**

تحسن من صحة القلب :  حيث أثبتت بعض الدراسات الطبية أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الافطار تكون تسبة الكوليسترول منخفضة ونسبة الأنسولين أيضا منخفضة كما يمتلكون محيط خصر صغير، كما أن تناول وجبة الافطار يساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم الذي بدوره يخفض من فرص الإصابة بمرض القلب.

نساعد على التركيز : حيث تساعد وجبة الافطار على الانتباه والتركيز طيلة النهار حيث يأخذ الدماغ ما يحتاجه من السكر.

تساعد في حرق الدهون : حيث تعمل وجبة الافطار على زيادة التمثيل الغذائي وبالتالى يزيد من حرق السعرات الحرارية ونساعد على حرق الدهون.

تزيد من مناعة الجسم : حيث تعطى وجبة الافطار فرصة لحصول الجسم على  مايحتاجه من بروتينات وكربوهيدرات ومعادن وذلك بدوره يعمل على زيادة مناعة الجسم.

تزيد من استهلاك العناصر الغذائية : حيث أتبتت دراسة طبية أن الأشحاص الذين يتناولون وجبة الافطار نادرا ما يحصلون على نسبة بوتاسيوم  وكالسيوم  وألياف وفي المقابل يتناولون كميات أكبر من الدهون.

اعداد افطار صحي : أن تخطي وجبة الافطار يمكن ان تعرضك الى خطر كسب الوزن الزائد.

ابدأ يومك بوساطة وجبة افطار صحي قليل السعرات الحرارية ويمكنك أن تفعل ذلك ضمن خطة نظام غذائي تتبعها.

وجبة الافطار الصحية هي وسيلة رائعة لبدء اليوم، فهي تمد الجسم بالمواد المغذية التي يحتاجها للحصول على التمثيل الغذائي الخاص بك للاداء في كل يوم.

وجبة الافطار الصحية تجعلك تبدأ يومك وانت تشعر بشعور عظيم! في المرة القادمة التي تخرج مسرعا من الباب في الصباح دون أن تأكل شيئا، فكر في هذا: أن تخطي وجبة الافطار تتدفعك للإفراط بالاكل في وقت لاحق من نفس اليوم.

من ناحية أخرى، ان تناول وجبة الافطار الصحية صباحا تمدك بالطاقة والحيوية والنشاط، وتلبي شهيتك، وتمهد الطريق لقرارات ذكية طوال اليوم.

عليك ان تسعى وتهدف لوجبة افطار تجمع بين الكربوهيدرات والألياف الجيدة مع بعض البروتين، لحسن الحظ، الخيارات المتاحة أمامك كثيرة.

هذه نظرة على بعض من الأطعمة لوجبة إفطار صحية : دقيق الشوفان والزبادي اليوناني والقمح والجريب فروت والموز والبيض وزبدة اللوز، والبطيخ، وبذور الكتان، والعنب البري، والفراولة، والقهوة، والشاي، والشمام والكيوي وعصير البرتقال وعصير التوت البري، والحبوب، والتوت، وخبز القمح الكامل  الافطار الصحي هو الذي يحتوى على أطعمة من مختلف مجموعات الأطعمة، كما أن تنوع الأطعمة يعمل على تشجيع الأطفال على تناول وجبة الإفطار .

**أمثلة لافطار صحي : -**

كوب من اللبن  –  بيضة مسلوقة  –  موزة كوب من اللبن – قطعة خبز مع الجبينة – نفاحة وبعد ساعتين من تناول الإفطار السابق سيشعر الشخص بالجوع لأن تناول الافطار بتلك الطريقة تجعل الجسم في حالة الاستقلاب فيشعر الجسم بالجوع حيث يقل نسبة السكر في الدم وبالتالي يمكن تناول فاكهة أو ما اعتدت علي  تناوله من  فنجان القهوة أو تناول ساندولش خفيفة .

**أضرار عدم تناول وجبة الافطار :**

1)      الإحساس بالصداع والشعور بالدوار ويمكن الإغماء عتد بذل أى مجهود .

2)      قلة التركيز في الفصل الدراسي وعدم الاستيعاب لكثير من الدروس .

3)      عدم الرغبة في النشاط المدرسي والشعور بالتعب عن بذل أى مجهود  