الإفطار ضروري لمقاومة الضغوط النفسية

أشارت صحيفة Mail Daily إلى أنّ الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار غنية يقاومون الضغوط النفسية التي يواجهونها في الدراسة أو العمل بنسبة 89% مقارنة مع الأشخاص الذين لا يتناولون الإفطار.

وأشارت إلى أنّ المعادن والفيتامينات والأملاح التي في الطعام تجعل جهاز المناعة عند الإنسان قوياً، وبالتالي فإن أي ضغوط يواجهها سيتم التعامل معها بطريقة مريحة، بعكس الأشخاص الذين لا يفطرون، كما أكدت الدراسة أنّ الطلاب الذين يتناولون وجبة إفطار غنية بالحبوب والحليب والسكريات يستطيعون فهم الرياضيات والأحياء أكثر من الطلاب الذين لا يفطرون أو يتناولون القهوة فقط.