إفطار الصباح يزيد النشاط ويخفف الوزن!



أظهرت دراسة طبية أُجريت على ألفي مراهق أن تناول الإفطار صباحاً قد يخفف الوزن ويشجع على ممارسة الرياضة، خصوصاً وأنه يرفع من حيوية الإنسان ويزيد من نشاطه.

وأشارت الباحثة "كاثرين تالمدج" أن "الناس الذين يتناولون الإفطار في بداية يومهم يستهلكون كميات أقل من الطعام في آخره، خصوصاً وأنك عندما تبدأ بالأكل فإنك ترفع من "الأيض" عندك، وبالتالي يأخذ جسمك بحرق السعرات الحرارية بسرعة، وبوقت مبكر، من النهار".

ويرى الخبراء أنه لا يجب أن يأكل المرء ما شاء على الفطور، فتناول شطائر الوجبات السريعة والمعجنات، يعد أسوأ احتمال ممكن، خصوصاً وأنها تحتوي على دهون ضارة وعلى نسب عالية من السكر، علاوة على وجود كميات قليلة من الألياف والبروتين الضرورية للجسم.