

وجبة الإفطار ☐ فوائد ذهبية في حماية القلب



الجمعة 3 فبراير 2017 06:02 م

كشفت دراسة علمية أميركية حديثة، عن فوائد ذهبية لوجبة الإفطار في الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية ☐

ونصح أطباء أميركيون أن تنظيم الوجبات التقليدية والوجبات الخفيفة مسبقا، وتناول وجبة الإفطار يوميا، قد يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ☐

وقال بيان علمي من جمعية القلب الأميركية إن تناول المزيد من السعرات الحرارية في وقت مبكر من النهار، واستهلاك كمية أقل من الطعام أثناء الليل، قد يقلص أيضا مخاطر حدوث أزمة قلبية أو سكتة دماغية ☐

وقالت ماري بيبر سانت أونجي، التي ترأس المجموعة التي كتبت القواعد الإرشادية، والباحثة في مجال التغذية في المركز الطبي في جامعة كولومبيا بنيويورك: "ربما يكون موعد الأكل مهما إلى جانب ما نأكله".

وأشارت سانت أونجي وزملاؤها إلى أن ما يصل إلى 30 بالمئة من الأميركيين البالغين ربما لا يتناولون وجبة الفطور بانتظام، وهي عادة أصبحت أكثر شيوعا في السنوات الأخيرة ☐

وعندما يتناول الناس الفطور يوميا فمن المرجح ألا يكونوا عرضة للعوامل التي تسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل ارتفاع نسبة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم ☐

ومن المرجح أن يكون من لا يواظبون على هذه الوجبة الصباحية أكثر عرضة لعوامل مثل البدانة وسوء التغذية ومرض السكري أو زيادة السكر في الدم ☐

وقالت سانت أونجي إن ذلك يرجع إلى أن توقيت الوجبات قد يؤثر على الصحة بالتأثير على الساعة الداخلية للجسم ☐ والجسم قد لا يتعامل مع السكريات ليلا كما يتعامل معها أثناء النهار ☐

وأشار الأطباء إلى أن الوجبة الصحية هي التي تعتمد أكثر على الفواكه والخضر والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان المنخفضة الدسم والدجاج والأسماك ☐ والأكل الجيد يعني أيضا الحد من تناول اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المحلاة بالسكر ☐