

ابتعد عنها 6 وجبات فطور قد تؤدي إلى نوبات وسكتات قلبية

السبت 19 أغسطس 2023 08:20 م

تعتبر وجبة الإفطار من أهم الوجبات التي يتناولها الإنسان في يومه، ولها أهمية كبيرة في إمداد الجسم بالطاقة المطلوبة التي يحتاجها خصوصًا بعد فترة نوم طويلة.

وجبات إفطار تؤدي إلى نوبات قلبية

ولابد أن يتحرى الإنسان نوع وجبة الطعام ويحرص على أن تكون صحية، لأن بعض وجبات الإفطار يمكن أن تهدد صحة القلب وتزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية. لذا يوصي خبراء التغذية بالابتعاد عن مجموعة من الأطعمة خلال وجبات الإفطار لصحة القلب، ومنها:

1- المعجنات

تحتوي المعجنات على ما يسميه خبراء التغذية التهديد الثلاثي من الدهون المشبعة والسكر المكرر والمواد الكيميائية الالتهابية؛ الموجودة في أصباغ الطعام. تؤدي جميع هذه المواد إلى التهابات في الجسم، يؤدي الالتهاب المزمن إلى إتلاف الشرايين والأوعية الدموية الصغيرة الأخرى ببطء، ويمكن أن يسهم في الإصابة بأمراض القلب.

2- الزبادي بالنكهات

يعتبر الزبادي صحي لكن بالنكهات فهو يكون خادعًا، حيث تتضمن عبوة واحدة حوالي 17 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميًا؛ ما يقرب من ثلاثة أضعاف الكمية الموصى بها من 6 ملاعق صغيرة أو أقل يوميًا. فضلًا عن أصباغ الطعام، التي وجدت مراجعة نُشرت في نوفمبر عام 2013 في المجلة الدولية، أن بعض أصباغ الطعام مرتبطة بالسرطان والسمية الجينية وفرط الحساسية في الحيوانات.

3- الفطائر

تصنع الفطائر من الكربوهيدرات المكررة مثل الدقيق الأبيض، نظرًا لأن الكربوهيدرات المكررة تفتقر إلى الألياف الكافية، فإنها تؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. ما يتسبب في حدوث استجابة التهابية، يميل محبو الفطائر إلى غمر الفطائر في الزبدة الغنية بالدهون والشراب السكرية.

4- السجق

تحتوي لحوم الإفطار مثل السجق واللحوم الباردة على مواد حافظة و مواد كيميائية، تزيد من مستويات الالتهابات في الجسم؛ التي يمكن أن تؤثر سلبيًا على صحة الأمعاء والجهاز المناعي.

5- هاش براونز

تعد الهاش براونز أحد الوجبات التي انضمت مؤخرًا إلى قائمة الوجبات السريعة، هي عبارة عن البطاطس المقلية المضاف إليها الدقيق الأبيض، ما يجعلها وجبة غنية بالدهون والكربوهيدرات المكررة غير الصحية.

6- القهوة الجاهزة

تحتوي مشروبات القهوة الجاهزة على مبيضات وسكريات، التي ارتبطت بزيادة الإصابة بأمراض القلب ومجموعة أخرى من الأمراض. مثل زيادة الوزن والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني وأمراض الكلى وأمراض الكبد غير الكحولية وتسوس الأسنان والتجاويف والنقرس، هو نوع من التهاب المفاصل الالتهابي.