

# فطورك يساعدك على التمتع بوزن صحي



الأربعاء 21 مارس 2018 م 11:03

تشير دراسات عديدة إلى أهمية وجبة الفطور للصحة ومساعدتها الشخص على الحصول على وزن صحي

ويقول الأطباء: إن تناول وجبة الفطور يعطي الشخص الطاقة لبدء يومه بنشاط وحيوية، مع التأكيد على ضرورة تناول فطور صحي

ويشمل الفطور الصحي تناول كربوهيدرات معقدة مثل حبوب الإفطار الكاملة أو الخبز الأسمر، وقطعة من الفاكهة، وخضارا، وكوبا من الحليب أو قطعة من الجبن

ويساعد تناول فطور صحي على عدم الشعور بالجوع خلال النهار، وبالتالي عدم الاضطرار لتناول التسالي غير الصحية مثل رقائق البطاطا والشوكولاتة والمشروبات الغازية والمشروبات السكرية

كما تشير دراسات إلى أن من يتناولون طعام الإفطار عادة ما يكونون أقل وزناً من يذفونه