

## دراسة تحذر من خطورة تجاهل وجبة الإفطار



الخميس 18 أبريل 2019 10:04 م

خلصت دراسة علمية إلى أن الذين يتجاهلون وجبة الإفطار ويتناولون العشاء قبل النوم، معرضين أكثر من غيرهم لخطر النوبات القلبية [ ]  
ووجد العلماء، بحسب ما أوردت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، الخميس، أن الأشخاص الذين لا يتناولون الفطور في الصباح بصورة متكررة ويتناولون العشاء بانتظام قبل أقل من ساعتين من خلودهم إلى النوم، أكثر عرضة للإصابة بأزمات قلبية [ ]  
ويعتقد العلماء الذين أجروا الدراسة في جامعة ساو باولو البرازيلية، أن تحويل الجزء الأكبر من الطعام المتناول في اليوم إلى وقت مبكر منه، يمنح الجسم فرصة أكبر لحرق السعرات الحرارية [ ]  
وتقول عبارة شائعة يرددتها خبراء التغذية "أفطر مثل الملك، وتغدى مثل الأمير، وتعشى مثل الفقير"، ويتفق علماء الدراسة مع هذه العبارة؛ إذ إن تناول إفطار غني يجعل الإنسان أقل عرضة لتناول وجبات خفيفة أخرى طوال اليوم [ ]