إليك عادات إفطار خاطئة قد تعرقل فقدان الوزن وتحقيق الأهداف الصحية



يعتبر الإفطار من الوجبات الأساسية في الحياة والتي بدورها تؤثر على الطاقة والتمثيل الغذائي طوال اليوم، وهي قد تكون عاملا رئيسيا في نجاح أو فشل فقدان الوزن.

ومع ذلك، يمكن أن تؤدي بعض العادات الخاطئة في الإفطار إلى عرقلة تحقيق الأهداف الصحية، حسب تقرير نشره موقع "هيلث" المتخصص في الصحة والطب.

ويعتبر تجاهل وجبة الإفطار بشكل دائم أمراً خاطئاً، فعدم تناولها: قد يقلل البعض السعرات الحرارية مؤقتا، لكنه قد يؤدي لاحقا إلى الإفراط في تناول الطعام ليلا، مما يؤثر على فقدان الوزن.

والخطأ الثاني يتمثل في شرب القهوة المحلاة أو أي مشروبات تحتوي على كميات كبيرة من السكر، مما يزيد من مخاطر زيادة الوزن والإصابة بالسكري.
وأما الخطأ الثالث، فيتمثل في اختيار وجبات قليلة الألياف، حيث تؤدي الألياف إلى الشعور بالشبع لفترات أطول، لذا يُفضل تناول الحبوب الكاملة والفواكه بدلاً من المعجنات والمخبوزات المصنعة.

ورابعا، فإن عدم تناول ما يكفي من البروتين في الإفطار يعد أمرا غير صحي، لأن تلك المادة تساعد في تنظيم الشهية وتقليل السعرات الحرارية المستهلكة لاحقاً.

ومن الخطأ أيضا الاعتماد على مصادر محدودة للبروتين، إذ يمكن تنويع مصادر البروتين بإضافة البقوليات، والمكسرات، والتونا إلى الوجبات.

وكما أن الاعتماد على الوجبات الخفيفة منخفضة القيمة الغذائية يؤدي إلى زيادة الوزن، فتناول الوجبات السريعة كالدونات أو البسكويت يؤدي إلى الشعور بالجوع سريعاً وزيادة السعرات الحرارية المستهلكة.

ويجب الحرص أيضا، على عدم تضمين الدهون الصحية في وجبات الإفطار لأنها تساهم في تعزيز الشبع ودعم صحة القلب، وتتوفر تلك الدهون في أطعمة عدة مثل هون الصحية المكسرات والأفوكادو.

وفي سياق متصل، يرى خبراء صحة أن تناول كميات غير كافية من الطعام، أمر ضار، لأن الإفطار غير المتوازن قد يؤدي إلى الجوع المفرط لاحقًا، مما يدفع لتناول المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم.

وتاسع الأخطاء يكمن في تناول الإفطار في وقت متأخر، إذ أن تناول الطعام في أوقات متأخرة من اليوم يرتبط بزيادة الوزن، لذا يُفضل تناول الإفطار في وقت مبكر لدعم عملية الأيض.

وأخيرا، لا ينبغي إهمال شرب الماء، لأن الترطيب الجيد يساعد في تعزيز الشعور بالشبع وتحسين التمثيل الغذائي، مما يسهم في فقدان الوزن بشكل أكثر فعالية.