

منها المربي... طبيب يحذر من أطعمة مشهورة على الفطور



كشف طبيب وعالم الأوبئة البروفيسور تيم سيكتور، أن "وجبة الفطور" التي تناولها لمدة 10 سنوات جعلته يكتسب 10 كيلوغرامات دون أن يدري، بحسب ما نشره موقع "Record Daily" البريطاني.

وأكد البروفيسور سيكتور خلال حديثه إلى خبير النظم الغذائية الشهير مايكل موسلي في البودكاست الخاص به على منصة "بي بي سي"، أنه قام بتغيير روتينه الصباحي بعد أن لاحظ ارتفاع مستويات السكر في الدم في الصباح مباشرة بعد تناول ما كان يعتقد أنه "نظام غذائي صحي".

اختر ما يناسب جسدك

كما أوضح أن تناول أطعمة مثل (الخبز المحمص) و(المربي) (كوب شاي) (كوب من عصير البرتقال) جعل وزنه يزداد، ناصحًا بضرورة مراجعة العناصر الغذائية في وجبة الفطور لكي يصل كل شخص إلى ما يناسب جسمه .

وسرد البروفيسور سيكتور أن وجبة الفطور في الغالب كانت عبارة عن كوب من الشاي مع حليب قليل الدسم فيه. وكوب من عصير البرتقال والخبز المحمص والمربى، مشيرًا إلى أنه كان ينتقي الخبز المحمص البني، إذ لم يكن يعرف وقتئذ أنها غالبًا ما تكون مصبوغة باللون البني.

كيلوغرام كل عام

ومضى قائلاً إنه كان يتناول ما قيل له آنذاك إنه "نظام غذائي صحي"، موضحًا أن هذا النظام الغذائي أدى إلى زيادة وزنه بحوالي كيلوغرام خلال السنوات العشر الماضية، حيث اكتسب حوالي 10 كيلوغرامات خلال ذلك الوقت، فقط عندما قام باستخدام جهاز مراقبة الغلوكوز في الدم بينما كان يتناول وجبة الفطور، اكتشف أنه وصل إلى النطاق الطبيعي لمرضى السكري، مؤكدًا أنها كانت هناك علامة مقلقة على أن هذه الكربوهيدرات والسكريات لم تكن مناسبة حقًا.

تجربة أطعمة مختلفة

وشرح البروفيسور سيكتور أن مستويات السكر في الدم لدى زوجته كانت تتفاعل بشكل مختلف مع نفس وجبة الفطور، ومن هذا المنطلق فإنه يجب على كل شخص أن يقوم بتجربة أطعمة مختلفة بهدف اختيار ما يناسب جسمه.

كما قال إنه يأكل حاليًا (الزبادي كامل الدسم) مع المكسرات والبذور والتوت ويحول الشاي إلى القهوة مما يساعده على الاحتفاظ على الشعور بالشبع حتى موعد وجبة الغداء.

وأضاف أن هذا هو السبب وراء نصيحته بتجربة عناصر غذائية مختلفة، لأنه بالنسبة لحالته كان من الجيد أن يتحول إلى وجبة فطور غنية بالدهون، تشتمل على زبادي كامل الدسم مع بعض المكسرات والبذور وأي نوع من التوت، سواء مجمدًا أو طازجًا حسب الموسم.

كما أنه قام بالتحول من تناول الشاي إلى القهوة، لأنه يعلم الآن أنهى "مفيدة لميكروبات الأمعاء.

واختتم البروفيسور سيكتور قائلاً: "لقد أصبح هناك فرقًا جذريًا. ورأيت على الفور أن التغيير أدى إلى انخفاض نسبة السكر لدي. لم أكن أتعرض لارتفاع السكر. كما أنني لم أشعر بالجوع تقريديًا في الساعة 11 أثناء تواجدي في العمل. لم أشعر أنني بحاجة لتناول وجبة خفيفة في منتصف الصباح كما

اعتدت و كنت أشعر بتحسّن بشكل عام".