



همانگونه که می دانید مصرف سه وعده غذایی اصل یجهت تامین نیازهای تغذیه‌ای انسان، حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها بسیار ضروری است و به هیچ‌وجه نباید هیچ یک از وعده‌های اصلی غذایی را حذف نمود.

گاه دیده شده که برخیاز کودکان، با وجود آنکه در سال‌های ابتدایی زندگی خود هستند و طبیعتاً در این سن باید از هوش، تمرکز و حافظه خوبی برخوردار باشند، ولی تمرکز و قدرت یادگیری ضعیف‌دارند و نمی‌توانند مطالب درسی را به خوبی درک کنند و به خاطر بسپارند. یکی از عوامل مهم که موجب این حالت در کودکان می‌شود، افت قند خون است که عمدتاً به علت نخوردن صبحانه در آنان بروز می‌نماید، اما به طور کلی، تغذیه نادرست و ناکافی از علل اصلی کاهش قدرت یادگیری، تمرکز و حافظه در کودکان است. بدن مادر هنگام صبح، بعد از برخاستن از خواب برای انجام فعالیت‌های جسمی و فکری نیاز به انرژی دارد، مغز یک‌یاز اعضای کوچک در بدن است، ولی حدود ۲۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه را به خود اختصاص می‌دهد. تامین گلوکز کافی به عنوان انرژی مغز باعث می‌شود که تمرکز فرد چقدر زمان مطالعه و چه در هنگام امتحان کاهش پیدا نکند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که صبحانه نمی‌خورند عملکرد ضعیف‌تری در مدرسه‌دارند. بنابراین کیفیت صبحانه و مقدار آن و ساعت مصرف آن از اهمیت فراوانی برخوردار است.

وعده صبحانه باید به گونه‌ای باشد که حداقل یک‌پنجم نیازهای تغذیه‌ای انسان را در طول شبانه‌روز تامین کند. مصرف زیاده از حد مواد شیرین در وعده صبحانه، علاوه بر

ایجاد خطر افزایش وزن و چاقی؛ باعث پوسیدگی و خرابی دندان‌ها نیز می‌شود. پاسخ به این سوال که «چگونه و با مصرف چه مواد انرژی مورد نیاز خود را برای شروع یک روز پرتحرک از نظر جسمی و فکری تامین کنیم؟» می‌تواند راهگشا باشد. بهترین مواد غذایی که می‌تواند به تامین انرژی کمک کند، کربوهیدرات‌های پیچیده یعنی مواد نشاسته‌ای است. موادی مانند نان و غلات صبحانه و یا حبوبات می‌توانند این منظور را به خوبی برآورده کنند. در ضمن چون این مواد غذایی حاوی ارزش تغذیه‌ای بالایی هستند در تامین سایر نیازهای تغذیه‌ای بدن نیز نقش دارند. البته در مصرف مواد نشاسته‌ای نیز نباید افراط کرد زیرا موجب افزایش وزن و بروز چاقی می‌شود.

مصرف مقدار متعادلی از برخی مواد پر کالری مانند انواع مغزها (گردو، بادام، بادام زمینی و...) جهت تامین انرژی مورد نیاز ما در وعده صبحانه مفید است. ضمناً مغزها، حاوی چربی‌های ضروری برای بدن و نیز سایر مواد مغذی می‌باشند. البته نباید در مصرف آنها افراط کرد زیرا موجب چاقی می‌شوند. خرما و عسل یا مربا نیز چنانچه به میزان متعادل میل شوند و در مصرف آنها افراط نشود می‌توانند به تامین انرژی مورد احتیاج ما کمک کنند. علاوه بر انرژی، بدن ما به مواد مغذی مانند پروتئین، انواع ویتامین‌ها و املاح نیاز دارد که این نیاز را می‌توانیم علاوه بر نان با مصرف یک لیوان شیر، پنیر، تخم‌مرغ، چند عدد بادام یا گردو تامین کنیم. میوه‌ها بهترین مواد غذایی هستند که می‌توان برای تقویت قوای مغز مصرف نمود، زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان بوده و قند طبیعی در آنها برای تامین انرژی کمک‌کننده است. مصرف میوه‌ها یا آبمیوه‌هایی که حاوی ویتامین C هستند مانند مرکبات یا گوجه‌فرنگی در وعده صبحانه مفید است به خصوص چون این ویتامین در افزایش قدرت ایمنی بدن نقش دارد می‌تواند به حفظ سلامت ما کمک کند.

ویتامین A یا پیش‌ساز آن نیز دارای همین خاصیت است و با مصرف گوجه‌فرنگی یا هویج یا آب آنها می‌توانیم این نیاز را تامین کنیم.

در مورد کودکان، نوجوانان و جوانان می‌توانیم گاهی اوقات کره را جانشین پنیر کنیم چون کره از منابع غنی ویتامین A محسوب می‌شود ولی در مصرف آن نباید افراط کرد زیرا موجب افزایش کلسترول خون و نیز بروز چاقی می‌شود. توجه کنیم که آب‌میوه‌ها را باید به صورت طبیعی و تازه مصرف کرد چرا که آب‌میوه‌های فرآورده شده آماده اکثراً حاوی ارزش تغذیه‌ای کافی نیستند.

نوع دیگر از انواع صبحانه سنتی و معمولدر کشور ما، عدسی و خوراک لوبیا (لوبیا چیتی یا لوبیا قرمز) است. بررسی خواص تغذیه‌ای این دو غذا نشان می‌دهد که هر دو نوع این حبوبات یعنی عدسی و لوبیا از منابع غنی انرژی محسوب می‌شوند و اگر به مقدار کافی مصرف شوند می‌توانند قسمت مهمیاز نیاز ما را به انرژی تامین کنند، ضمناً از منابع خوب پروتئین گیاهی هستند و چنانچه با یکی از انواع غلات مانند نان استفاده شوند، پروتئینی با کیفیت بالا برای ما فراهم می‌کنند. حبوبات حاوی روی هستند که این ماده معدنی در رشد، بلوغ جنسی و سلامت پوست و مو و نیز در قدرت ایمنی بدن موثر است. عدسی و خوراک لوبیا چیتی، مقدار یویتامین A به بدن ما می‌رسانند و نیز حاوی مقداری آهن هستند. حبوبات به‌علت آنکه از منابع غنی فیبر غذایی محسوب می‌شوند تاثیر مهمی در کاهش چربی‌های نامطلوب خون داشته و به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

بنابر آنچه گفته شد؛ عدسی و خوراک لوبیا نیز جزو غذاهای مفید محسوب می‌شوند و می‌توانند صبحانه‌ای لذیذ و با ارزش تغذیه‌ای بالا برای ما فراهم نمایند.

یکی از دلایل بروز خستگی و به اصطلاح کم آوردن و کاهش انرژی در طول روز، نخوردن میان‌وعده و فاصله طولانی بین ۲ وعده غذایی است که خود باعث افت قند خون می‌شود

و همین اتفاق خود منجر به گرسنگی شدید و ولع به خوردن در وعده بعدیمی شود که به دنبال زیاده‌روی در غذا خوردن و بالا رفتن ناگهانی قند خون، حالت رخوتو بی‌حالی به فرد دست می‌دهد. بنابراین علاوه بر مصرف روزانه صبحانه، استفاده‌هاز میان‌وعده‌های صبح و عصر نیز مفید و حتی ضروری است زیرا خواصی به شرح زیر در بر دارند :

*به تامین نیازهای تغذیه‌ای انسان کمک می‌کنند.

*از گرسنگی و بروز دل ضعفه در فواصل بین وعده‌های اصلی غذائی پیشگیری می‌نمایند.

*از ریزه‌خواری و مصرف هله‌هوله در فواصل بین وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کنند.

*در پیشگیری از پرخوری و مصرف غذاهای سنگین و پرکالری در وعده‌های اصلی غذائی موثرند.

توصیه می‌شود با افزایش تعداد وعده‌ها و دریافت میزان مناسب غذا و پرهیز از پرخوری در وعده‌ها، قند خون را در سطح مناسبی در طولروز حفظ کنیم. به این ترتیب در بیشتر ساعات روز سرزنده و پرانرژی بوده و در انجام کارها موفق خواهیم شد