

Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά κάθε υγιεινού πρωινού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το 'χουμε πει πολλές φορές: το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, καθώς βοηθά στο να εφοδιάσουμε το σώμα μας με καύσιμα ώστε να ξεκινήσουμε δυναμικά τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, καθώς βοηθά στο να εφοδιάσουμε το σώμα μας με καύσιμα ώστε να ξεκινήσουμε δυναμικά τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Και σε αυτό βοηθούν φυσικά τα θρεπτικά συστατικά που περιλαμβάνει. Ας δούμε ποια είναι τα σημαντικότερα ώστε να τα εντάξουμε σε σταθερή βάση στη διατροφή μας.

Έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό, έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο από τα υπόλοιπα, γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιλαμβάνονται σε αυτό το γεύμα, συνδράμουν στην καλύτερη συγκέντρωση και στην ενέργεια. Φαντάζεστε λοιπόν ότι το ίδιο συμβαίνει και στους ενήλικες. Επιλέγοντας ένα υγιεινό πρωινό πετυχαίνετε τη βέλτιστη υγεία για τον οργανισμό σας. Ας δούμε τα τέσσερα βασικά θρεπτικά συστατικά ενός ισορροπημένου πρωινού.

Τροφές ολικής άλεσης

Πολλά πρωινά είναι γεμάτα από υδατάνθρακες. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να προτιμήσετε τις τροφές ολικής άλεσης. Τα τρόφιμα ολικής αλέσεως είναι γεμάτα φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Μερικά πολύ καλά παραδείγματα είναι το ψωμί ολικής αλέσεως, το πλιγούρι βρώμης, τα δημητριακά ολικής άλεσης, το μούσλι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και τα muffins ολικής αλέσεως.

Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη και νιασίνη, οι οποίες παρέχουν ενέργεια. Δοκιμάστε μισό φλιτζάνι πλιγούρι βρώμης με μισή ψιλοκομμένη μπανάνα (πλούσια σε κάλιο) για να παρέχετε στον οργανισμό σας 5,5 γραμμάρια φυτικών ινών ανά μερίδα. Αυτό ισοδυναμεί με το 14% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας φυτικών ινών για τους άνδρες και το 22% για τις γυναίκες.

Πρωτεΐνη

Μαζί με μια γερή δόση από υδατάνθρακες, προσθέστε στο πρωινό σας πρωτεΐνη, η οποία θα σας διατηρήσει σε εγρήγορση. Ένα φλιτζάνι άπαχο γάλα παρέχει 8 γραμμάρια πρωτεΐνης, 83 θερμίδες και καθόλου λίπος και είναι μια πολύ καλή προσθήκη σε καφέ, πλιγούρι βρώμης ή κρύα δημητριακά. Τα αυγά έχουν μόνο 70 θερμίδες και παρέχουν 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και 186 γραμμάρια χοληστερόλης ανά αυγό.

Ελέγξτε την περιεκτικότητα χοληστερόλης στα τρόφιμα, αφού ένα αυγό περιέχει 62% της ημερήσιας συνιστώμενης ποσότητας της χοληστερόλης σας. Περιορίστε λιπαρές επιλογές όπως μπέικον ή λουκάνικα, καθώς έχουν συνδεθεί με κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, καρδιακών παθήσεων και διαβήτη.

Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες που παρέχουν τα φρούτα, τα λαχανικά και οι τροφές ολικής αλέσεως, είναι σημαντικές για την πέψη. Οι άνδρες πρέπει να καταναλώνουν 38 γραμμάρια την ημέρα και οι γυναίκες 25 γραμμάρια, συμπεριλαμβανομένων διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών. Τρία γραμμάρια διαλυτών φυτικών ινών στη διατροφή, μπορεί να μειώσουν τις επιδράσεις της χοληστερόλης. Μπορείτε να προσλάβετε τις απαραίτητες φυτικές ίνες τρώγοντας βρώμη, μήλα, πορτοκάλια, καρύδια κ.ά.

Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες βοηθούν στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και μπορούν να βρεθούν σε τροφές ολικής αλέσεως, σπόρους, φρούτα και λαχανικά. Δοκιμάστε ένα τοστ ολικής αλέσεως με φέτες μπανάνας και φυστικοβούτυρο ή μια ομελέτα από ασπράδι αυγού με λαχανικά σε κύβους. Προτιμήστε ολόκληρα φρούτα αντί για χυμούς, καθώς ένα ολόκληρο φρούτο περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες.

Ασβέστιο

Το ασβέστιο βοηθά στην οικοδόμηση των οστών και στη διατήρηση της δύναμής τους. Εξαιρετικές πηγές ασβεστίου είναι το γιαούρτι, το γάλα και το τυρί. Επιλέξτε τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε

λιπαρά ή χωρίς καθόλου λιπαρά. Δοκιμάστε ένα smoothie με φρούτα και άπαχο γάλα για μια γερή πρόσληψη ασβεστίου ή καταναλώστε ένα τوست ολικής αλέσεως με ένα αυγό και τυρί μοτσαρέλα, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Πηγή: clickatlife.gr