

28 Ιουνίου 2016

Υγιεινό πρωινό : Τι πρέπει να περιλαμβάνει

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πολύς

λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια για τη σημασία του πρωινού γεύματος, με

αφορμή τα ευρήματα

μεγάλου αριθμού μελετών, που συνδέουν τη συστηματική κατανάλωσή του με πολλαπλά οφέλη για την υγεία, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ειδικότερα, το πρωινό, πέραν του ότι παρέχει την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για το ξεκίνημα της μέρας,

συνδέεται επίσης με ενίσχυση της πνευματικής λειτουργίας, της συγκέντρωσης και της μνήμης.

Από την άλλη, ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα παρέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι πιθανόν να μην αναπληρωθούν κατά τη διάρκεια της μέρας εάν παραλειφθεί, ενώ παράλληλα, έχει φανεί πως βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση της όρεξης και του σωματικού βάρους, καθώς αυξάνει το αίσθημα κορεσμού και συμβάλλει στην αποφυγή υπερκατανάλωσης τροφής στα επόμενα γεύματα της ημέρας.

Τι θα πρέπει όμως, να περιλαμβάνει ένα «υγιεινό» πρωινό γεύμα; Ουσιαστικά, το πρωινό θεωρείται πλήρες και ισορροπημένο όταν περιλαμβάνει συνδυασμό επιλογών από τις παρακάτω ομάδες τροφίμων: γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμί ή προϊόντα δημητριακών -κατά προτίμηση ολικής άλεσης- και φρούτα.

Η παραπάνω διατροφική «σύνθεση» προσφέρει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην αύξηση του αισθήματος κορεσμού και προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου, καθώς και πολύτιμα μικροθρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας και της φυσιολογικής απόδοσης του οργανισμού.

Επομένως, δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας το πρωί, με στόχο την κατανάλωση ενός ισορροπημένου πρωινού, που μπορεί να σας προσφέρει πολλαπλά οφέλη. Παρακάτω, θα βρείτε μερικές ιδέες, ώστε να αποφύγετε επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, λίπος ή/και ζάχαρη:

- Γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, μπάρα δημητριακών και φρούτο
- Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με μέλι και ξηρούς καρπούς
- Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί χαμηλών λιπαρών και φρούτο
- Γάλα χαμηλών λιπαρών, ψωμί ή φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι/μαρμελάδα/ταχίνι και φρούτο

- Βραστό αυγό με ψωμί ολικής άλεσης και φρούτο
- Κουλούρι Θεσ/νίκης με τυρί κρέμα και φρούτο
- Παξιμαδάκια ολικής άλεσης με τυρί χαμηλών λιπαρών και φρούτο

Πηγή: neadiatrofis.gr