

Ne preskačite doručak!

Autor Dora Polić
Četvrtak, 25 Listopad 2012 11:15



Skidanje suvišnih kilograma svakako je izazov, no je li preskakanje osnovnih objeda zaista pravo rješenje ili nam čini upravo suprotno? Preskakanje doručka je uobičajena praksa ljudi koji pokušavaju izgubiti na težini, no nažalost često bezuspješna. Vaše tijelo ili bolje rečeno, vaš mozak zahtjeva unos energije nekoliko puta na dan, a kada preskočite doručak, do ručka toliko ogladnite da pojedete i više hrane nego uobičajeno.

Isto tako, kada ste izgladnjeli prije ćete izabrati nezdravu vrstu hrane za objed. Također je više vjerojatno da će ljudi koji uzimaju doručak pravilnije birati namirnice tijekom ostatka dana. Za mnoge ljude, uzimanje doručka mogao bi biti značajan dio dijetalne ishrane. Istraživanja nam govore kako ljudi koji jedu doručak lakše održavaju zdravu tjelesnu težinu, a djeca koja doručkuju ostvaruju bolje rezultate u kognitivnim testovima i u školi.

Nepoželjne namirnice

Iako je bilo kakav doručak bolji od nikakvog, neke namirnice bi bilo poželjno izbjegavati budući da sadrže visoke udjele šećera, natrija, zasićenih masti i kalorije, kao npr. zašećerene pahuljice, visokokalorične kolače, te mesne prerađevine poput slanine i kobasice koje sadrži velike količine zasićenih masti i natrija. Doručak bi trebao uključivati zdrave izvore bjelančevina te vlakana. Ova kombinacija zadovoljiti će vašu glad te vas držati sitim do ručka. Dobar izvor proteina su meso i mliječni proizvodi s niskim udjelom masti, orašasti plodovi i namazi izrađeni od njih.

Zdrav izvor proteina

