



Mic-dejunul este sursa de energie pentru întreaga zi, așa încât, indiferent cât de aglomerate ar fi diminetile, hrana nu trebuie să lipsească din prima parte a zilei, dacă vrem să avem un stil de viață sănătos. De asemenea, este important să știm cum ne luăm cel mai bine aportul de energie din alimentele indicate spre a fi consumate dimineața. Iată care sunt 3 dintre cele mai des întâlnite greseli pe care le facem la micul dejun.

Prima greșeală este cea mai gravă și anume, să sarim peste mic-dejun, în ideea că așa reușim să consumăm mai puține calorii pe durata întregii zile. Ceea ce trebuie să știm, însă, este că rezultatul merge în sens invers planului nostru. Cercetătorii de la Imperial College London arată că oamenii care nu consumă mic-dejun sunt mai predispusi să consume alimente bogate în calorii de-a lungul zilei și cedează mult mai ușor în fața tentațiilor culinare pe care, de altfel, planuiau să le evite. Această tendință duce la acumularea de grăsimi și pune în pericol orice plan de urmărire a unei diete de slăbit.

O altă greșeală este prepararea unui mic-dejun cu un conținut bogat de zahăr. Deși ideea de a mânca o brișă la cafeaua de dimineață sună apetisant, poate ar fi mai bine să optăm pentru un mic dejun cât mai natural, încercând să ne luăm aportul necesar de zahăr din fructe. În conformitate cu American Heart Association, femeile nu ar trebui să consume mai mult de 6 lingurițe de zahăr pe zi. Pentru a respecta acest lucru nu trebuie să evităm dulciurile în totalitate, dar putem, în schimb, să optăm pentru ciocolată amară și îndulcitori naturali, precum mierea.

O altă greșeală des întâlnită în zilele noastre este mic-dejunul mult prea sărac în calorii. Fie că este vorba de lipsă de timp, ori de aceeași dorință des întâlnită de a încerca să pierdem în greutate, această greșeală reflectă lipsa de informare în privința aportului caloric potrivit pentru mesele din fiecare parte a zilei. Simplu spus, expresia “măncă micul dejun ca un rege, prânzul ca un print, iar cina ca un cerșetor” este cea mai importantă lecție pe care trebuie să o avem în vedere, dacă punem accentul pe stilul de viață sănătos. Astfel, cercetătorii israelieni au arătat, în urma unui studiu efectuat recent, că femeile supraponderale care consumă mai multe calorii la mic-dejun decât la cină, pierd mult mai rapid în greutate, în special din zona taliei, decât cele care respectă un număr de calorii pe zi, dar le consumă într-un mod dezorganizat.

Sursa: Time

G.T.

SURSA:

Medlive.hotnews.ro