

Səhər yeməyinin faydaları



Səhər yeməyi günün ən vacib yeməyidir. Vaxt azlığı, iştahanın olmaması səbəbindən səhər yeməyindən imtina edilməməlidir. Unutmayın ki, balanslı bir səhər yeməyi sağlam həyat təzi keçirmək üçün vacib şərtidir.

Səhər yeməyi beyinin işini gücləndirir, xüsusilə məktəbli uşaqlarda bu daha önəmlidir. Araşdırmalara görə, səhər yeməyi uşaqların yaddaş və düşünmə qabiliyyətini yaxşılaşdırır, biliyin qavranılmasına kömək edir. Səhər yeməyi yeyən uşaqlar və böyüklər ondan imtina edənlərdən daha çox lif, kalsium, A və C vitaminləri, riboflavin, sink və dəmir alırlar. Hətta çəki artımından ehtiyatlanan insanlarda belə səhər yeməyi sağlam çəkide qalması təmin edir. Səhər yeməyi bədənə gümrahlıq verir, ürəyin fəaliyyətinə, həzm sisteminin funksiyasına, sümüklərə faydalı təsir göstərir, tox saxlayır və əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır. Səhər yeməyini istehlak etməyən insanlarda qanda xolesterinin (ürək xəstəlikləri risk faktorlarını yaradan) miqdarı daha yüksək olur. Məlumdur ki, yulaf qarışığındakı, dənli bitki tərkibli çörəkdəki liflər xolesterinin səviyyəsini aşağı salır.

Faydalı səhər yeməyi sağlam sümüklər üçün vacib olan qidaları ehtiva edir. Məsələn, ən çox istifadə olunan süd kalsium, D vitamini və zülallarla zəngindir. Beynəlxalq Qida İnformasiya Şura Fondunun (International Food Information Council Foundation)

məlumatına əsasən, hətta günə ənənəvi olaraq taxıl və süd məhsulları ilə başlayan insanların orqanizminə kalsium yeddi dəfə daha çox daxil olur. Aparılan son tədqiqatlar göstərdi ki, süd və dənli bitkilərdən hazırlanan səhər yeməyi orqanizmdə insulinin səviyyəsinin tənzimlənməsinə kömək edə bilər. Süd tərkibli məhsullar, meyvələr, arpa, buğda, qarabaşaq bitkilərindən hazırlanmış çörəklər və bu kimi səhər yeməkləri metabolik sindrom riskini azaldır.

Beləliklə, sağlam səhər yeməyi gün boyu sərf edəcəyimiz enerjini artırmaq üçün olduqca faydalıdır. Eyni zamanda düzgün və balanslı səhər yeməyi gün ərzində orqanizmi vacib olan qida maddələri ilə təmin etməklə diqqəti və yaddaşı yaxşılaşdırır, sağlam bədən kütləsini qoruyur.

Səhər yeməyi sağlam qidalanmanın əsas amillərindən biri olduğundan qida rasionuna aşağıdakılar mütləq daxil edilməlidir:

- Bütün dənli bitkilər – tərkibi az şəkərli, lifləri çox olan taxıl və yulaf unu, buğda tərkibli tostlar və ya buğda simitinin $\frac{1}{2}$ hissəsi
- Yağ və zülal - yerfındığı yağı, kərə yağı, quru meyvələr, zeytun yağı, qaynadılmış yumurta və ya yağsız ət
- Süd məhsulları – süd, az şəkərli yoğurt, kəsmik, müxtəlif pendir növləri
- Meyvə-tərəvəz – təzə və ya dondurulmuş meyvələr, 100 %-li şəkərsiz meyvə şirələri və ya smuzi (süd, buz, dondurma əlavə edilərək giləmeyvə, meyvə və ya tərəvəzlərin blenderlə qarışığı)

Səhər yeməyi gün ərzində aclığı tənzimlədiyindən heç olmasa 1 stəkan süd və ya qablaşdırılmış halda deyil, təzə portağal şirəsi içmək, dənli bitki tərkibli undan hazırlanmış çörəyin üzərinə az miqdarda yağ çəkərək istehlak etmək, bişmiş yumurta yemək vacibdir. Hətta alma, armud və ya bananın qəbul olunması faydalıdır.

Beləliklə, gün boyu enerjili, gümrah və sağlam olmaq istəyirsinizsə, səhər yeməyindən heç bir halda imtina etməməlisiniz.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Elmi-tədqiqat və risklərin qiymətləndirilməsi departamentinin Qida təhlükəsizliyi şöbəsinin mütəxəssisi Nərgiz Ağayeva tərəfindən hazırlanıb.