

ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ

Μια παλιά ρήση λέει «Το πρωί τρώγε σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος». Αυτή η παροιμία κρύβει μια μεγάλη αλήθεια. Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της μέρας και χαρίζει στον ανθρώπινο οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά. Δυστυχώς, σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι, καθώς έχουν μια πολυάσχολη ζωή, παραλείπουν το πρωινό εντελώς. Αυτό είναι μια κακή διατροφική συνήθεια, καθώς στην ιδανική περίπτωση θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον το 25% των θερμίδων της ημέρας από το πρωινό, ικανό να τους εφοδιάσει σωστά για το ξεκίνημα της μέρας.

Έπειτα από τη «νηστεία» της νύχτας, ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια για να λειτουργήσει σωστά. Το πρωινό γεύμα, όπως αναφέρει και η αγγλική λέξη breakfast (break the fast = δηλαδή διακόπτω τη νηστεία), προσφέρει στον οργανισμό τη γλυκόζη που χρειάζεται.

Τα οφέλη: Ποια είναι όμως ακριβώς τα οφέλη της συστηματικής κατανάλωσης πρωινού; Το βασικότερο είναι ότι παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για την έναρξη μιας παραγωγικής ημέρας. Επίσης:

- Παρέχει τις αναγκαίες ποσότητες φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων, ώστε οι ημερήσιες ανάγκες σε αυτά να είναι κατανομημένες σωστά μέσα στη μέρα.
- Αποτρέπει τις μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα.
- Μειώνει την όρεξη για μεγάλη ποσότητα φαγητού στα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας και έτσι αποτρέπει την κατανάλωση ανθυγιεινών πρόχειρων τροφών. Ευρήματα πολλών ερευνών έχουν δείξει ότι άτομα που καταναλώνουν πρωινό, τείνουν να έχουν μια πιο ισορροπημένη διατροφή για το υπόλοιπο της ημέρας και να διατηρούν φυσιολογικό βάρος. Επίσης άτομα που δεν καταναλώνουν πρωινό γεύμα, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη (ασχέτως με την κατάσταση του σωματικού βάρους) και για αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης σε σχέση με όσους καταναλώνουν πρωινό.

Απαραίτητο για παιδιά και εφήβους: Είναι σημαντικό να αναφέρουμε τη σημασία του πρωινού σε παιδιά και εφήβους. Το πρωινό γεύμα φαίνεται να έχει ένα επιπλέον όφελος για τα παιδιά σχολικής ηλικίας και τους εφήβους, καθώς έχει διαπιστωθεί από πολλές μελέτες, η θετική επίδραση του πρωινού σε δείκτες απόδοσης, που περιλαμβάνουν την ανάκληση μνήμης, την προσοχή και τη δημιουργικότητα. Τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό αποδίδουν καλύτερα στις εργασίες του σχολείου τους και επιπλέον έχουν καλύτερη επίδοση σε αθλητικές και άλλες σωματικές δραστηριότητες.

Ακόμα κι αν γνωρίζετε ότι ένα υγιεινό πρωινό έχει πολλά οφέλη, μπορεί να μην είστε σίγουροι για το τι ακριβώς πρέπει να περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό. Ένα υγιεινό πρωινό, λοιπόν, πρέπει να περιέχει τα παρακάτω:

- Δημητριακά ολικής άλεσης, όπως αρτοποιήματα ολικής άλεσης και δημητριακά ολικής άλεσης.
- Πρωτεΐνη χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως τυριά χαμηλών λιπαρών και αβγά.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως αποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά. Το γάλα και τα προϊόντα του μας εφοδιάζουν με ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη D (που βρίσκουμε στο εμπλουτισμένο γάλα), θρεπτικά συστατικά που μας εξασφαλίζουν γερό σκελετό, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Επιπλέον το γιαούρτι μας παρέχει προβιοτικά, τα οποία στην ουσία είναι μικροοργανισμοί φιλικόι προς τον οργανισμό, που υπάρχουν κάτω από φυσιολογικές συνθήκες στο έντερο. Η κατανάλωση τροφίμων με προβιοτικά βελτιώνει τη χλωρίδα του εντέρου και βοηθά στην εύρυθμη λειτουργία του. Στην πραγματικότητα έχει βρεθεί ότι βοηθούν σε πληθώρα γαστρεντερικών προβλημάτων, όπως στη δυσκοιλιότητα, σε διάρροιες και στη σπαστική κολίτιδα. Μάλιστα το γιαούρτι είναι μια πολύ καλή εναλλακτική του γάλακτος και για τα άτομα που παρουσιάζουν δυσανεξία στη λακτόζη, καθώς περιέχει μικρότερη ποσότητα λακτόζης συγκριτικά με το γάλα.

- Φρέσκα φρούτα και οι χυμοί τους. Αυτά θα μας εξασφαλίσουν επαρκείς ποσότητες υδατοδιαλυτών κυρίως βιταμινών, αλλά και αντιοξειδωτικών στοιχείων. Για παράδειγμα, ο χυμός πορτοκαλιού μας εφοδιάζει με βιταμίνη C, που έχει αντιοξειδωτική δράση και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, κάποια φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά είναι τα δαμάσκηνα, τα μούρα, τα σταφύλια και οι φράουλες. Αυτά μπορούν να καταναλώνονται είτε σε μορφή χυμού είτε ολόκληρα, έχοντας πάντα υπόψη ότι τα ολόκληρα φρούτα εξασφαλίζουν τις απαραίτητες για τον οργανισμό φυτικές ίνες.

Μαζί, αυτές οι βασικές ομάδες παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και μια μικρή ποσότητα λίπους, ένας συνδυασμός που παρέχει μεγάλα οφέλη για την υγεία μας και μας καλύπτει με θρεπτικά συστατικά για αρκετές ώρες. Βρείτε επιλογές από αυτές τις βασικές ομάδες που ταιριάζουν στα γούστα και τα ενδιαφέροντά σας για να έχετε ένα ολοκληρωμένο πρωινό!

Οι υγιεινές επιλογές: Μερικές υγιεινές επιλογές πρωινού είναι οι εξής:

- Γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με δημητριακά ολικής άλεσης.
- Γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και ψωμί πολύσπορο με μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα.
- Ψωμί σικάλεως με ταχίνι, μέλι, μπανάνα και 1 ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά.
- Κουλούρι πολύσπορο Θεσσαλονίκης με τυρί χαμηλών λιπαρών και 1 ποτήρι φρέσκος χυμός.
- 1 ποτήρι φυσικός χυμός και ψωμί με 1 αβγό βραστό ή με τυρί χαμηλών λιπαρών.
- Γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με βρώμη και αποξηραμένα φρούτα.
- 1 ποτήρι φρέσκος χυμός και 1 τοστ με τυρί χαμηλών λιπαρών και γαλοπούλα.
- Ομελέτα σε αντικολητικό τηγάνι με ελάχιστο λάδι και ψωμί ολικής άλεσης.

- Οι χορτοφάγοι μπορούν να χρησιμοποιούν γάλα σόγιας ή αμυγδάλου και τυρί σόγιας.

Παπαδημητρίου Σταυρούλα

Υπεύθυνη Προγράμματος: Έφηβοι και υγιεινή διατροφή