

Πρωινό: το απαραίτητο γεύμα της ημέρας για όλη την οικογένεια

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites



Πρωινό. Ίσως η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει να αποκτήσει κάποιος για όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι το πρωινό είναι από τα πιο απαραίτητα γεύματα της ημέρας, ειδικότερα για τα παιδιά που

βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης. Όμως πολλοί άνθρωποι είτε υποτιμώντας την αξία του, είτε λόγω βιασύνης εξαιτίας της καθημερινής ρουτίνας, δεν τρώνε συστηματικά πρωινό. Διαβάστε γιατί το πρωινό είναι τόσο σημαντικό για τον οργανισμό μας και ειδικότερα για τα παιδιά.

Γιατί είναι τόσο σημαντικό το πρωινό;

Οι άνθρωποι που τρώνε πρωινό έχουν λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκοι. Μάλιστα, σε ένα δείγμα παιδιών που κατοικούσαν στην Κρήτη, εκείνα που δεν έτρωγαν πρωινό ήταν περίπου 3 κιλά βαρύτερα από παιδιά αντίστοιχης ηλικίας που έπαιρναν πρωινό και είχαν χειρότερες διατροφικές συνήθειες. Γενικά, οι άνθρωποι που δεν παίρνουν πρωινό τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή «τσιμπολογούν» ανθυγιεινά snacks.

Όπως φαίνεται και από την ερμηνεία του ξένου όρου breakfast (break the fast = διακόπτω τη νηστεία), το πρωινό γεύμα έρχεται να φορτίσει τον οργανισμό με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, μετά από την πολύωρη νηστεία που συνεπάγεται ο ύπνος.

Όσοι προσλαμβάνουν πρωινό καλύπτουν σε μεγαλύτερο ποσοστό τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Μάλιστα, το πρωινό πρέπει να καλύπτει περίπου το 25% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του οργανισμού μας. Συνεπώς, πρέπει να περιλαμβάνει μία ποικιλία τροφίμων, τα οποία θα περιέχουν πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Μία εύκολη, γευστική και υγιεινή πρόταση πρωινού είναι 1 φλιτζάνι γάλα, 1-2 φέτες ψωμί με μαργαρίνη και μέλι και ένα φρούτο. Άλλη πλήρης επιλογή είναι ένα τوست (με ψωμί ολικής άλεσης, μαργαρίνη, τυρί, γαλοπούλα) και 1 ποτήρι φυσικός χυμός.

Τι είναι αυτό που κάνει τη μαργαρίνη απαραίτητη στο πρωινό μας;

Η μαργαρίνη παρέχει την ενέργεια που έχουμε ανάγκη για να ανταπεξέλθουμε στο δύσκολο πρόγραμμα της ημέρας.

Περιέχει απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά, τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του ο οργανισμός μας και πρέπει να τα προσλάβει από τη διατροφή καθώς είναι απαραίτητα για τη δόμηση και την ομαλή λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, για την πρόληψη των δισλιπιδαιμιών και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Εφοδιάζει τον οργανισμό με τις βασικές λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D και E που μπορούν να απορροφηθούν από τον οργανισμό μέσω των λιπαρών. Η βιταμίνη A είναι απαραίτητη για την καλή όραση, την υγεία του δέρματος και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για τα κόκαλα και τα δόντια μας και η βιταμίνη E για την αντιοξειδωτική προστασία του δέρματος και των κυτταρικών μεμβρανών.

Ποιες είναι οι διατροφικές συστάσεις της Αμερικάνικης Ένωσης Καρδιολογίας (ΑΗΑ);

Ανάμεσα στους πιο έγκριτους φορείς παγκοσμίως, η Αμερικάνικη Ένωση Καρδιολογίας (ΑΗΑ), θεωρώντας τη σωστή ανάπτυξη των παιδιών σημαντική για τη μελλοντική υγεία τους ως ενήλικες, δημοσίευσε στο επιστημονικό περιοδικό Circulation τις παρακάτω διατροφικές οδηγίες για παιδιά άνω των 2 ετών:

- Εξισορρόπηση των προσλαμβανόμενων από τη διατροφή θερμίδων και της σωματικής δραστηριότητας, με στόχο τη φυσιολογική ανάπτυξη
- Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, περιορισμός κατανάλωσης χυμών
- Κατανάλωση φυτικών ελαίων και μαλακών μαργαρινών χωρίς trans λιπαρά αντι ζωικών λιπαρών όπως το βούτυρο και το κόκκινο κρέας
- Κατανάλωση αρτοσκευασμάτων και δημητριακών ολικής άλεσης αντί των αντίστοιχων επεξεργασμένων προϊόντων
- Μείωση της πρόσληψης αναψυκτικών και τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη
- Καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων αποβουτυρωμένων ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
- Αυξημένη κατανάλωση ψαριών, ιδιαίτερα των λιπαρών, ψητών ή βραστών
- Μειωμένη πρόσληψη αλατιού, συμπεριλαμβανομένου και του αλατιού από τα επεξεργασμένα τρόφιμα