

Η αξία του πρωινού γεύματος



Δυστυχώς, όμως, η καθημερινή πραγματικότητα μας δείχνει ότι, παρά τις ευεργετικές επιδράσεις του, αποτελεί το γεύμα που παραλείπεται περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο μέσα στην ημέρα. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες το 40% των Ελλήνων εργαζόμενων δεν καταναλώνει πρωινό ενώ 1 στους 3 έλληνες μαθητές ξεκινούν την ημέρα τους στο σχολείο χωρίς λήψη πρωινού.

Το πρωινό γεύμα είναι το σημαντικότερο μέσα στην ημέρα και αυτό διότι είναι απαραίτητο για την καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και μεταβολισμού και την πραγματοποίηση όλων των δραστηριοτήτων της ημέρας που θα ακολουθήσει.

Η γλυκόζη (αλλιώς σάκχαρο του αίματος) είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και ειδικότερα η λειτουργία του εγκεφάλου (γενικά του κεντρικού νευρικού συστήματος) βασίζεται σ' αυτήν. Όταν για πολλές ώρες στερούμε από τον οργανισμό την τροφή, το αποτέλεσμα είναι να τον αναγκάζουμε να δουλέψει πολύ πιο σκληρά για να διασπάσει τους όποιους αποθηκευμένους στο σώμα υδατάνθρακες ή να μετατρέψει το λίπος ή τις πρωτεΐνες σε χρησιμοποιήσιμη μορφή ενέργειας από τον εγκέφαλο - από ότι αν έπαιρνε έτοιμη τη γλυκόζη μέσω της τροφής. Κατ' αυτόν τον τρόπο πέφτει η απόδοση, η διάθεση, η ικανότητα ορθής σκέψης και επίλυσης των προβλημάτων. Το πρωινό γεύμα, λοιπόν, αποτελεί την πρώτη ευκαιρία που δίνεται στο ανθρώπινο σώμα, με το ξεκίνημα της ημέρας, να επαναφέρει στα φυσιολογικά της τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης, ύστερα από 8-12 ώρες νηστείας μετά από τον νυχτερινό ύπνο.

Πολύχρονες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ξεκινούν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό τείνουν να έχουν περισσότερη δύναμη και αντοχή κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το πρωινό βελτιώνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και επίλυσης προβλημάτων, την πνευματική δραστηριότητα, τη μνήμη και τη διάθεση τους. Στην αντίθετη περίπτωση αυτοί που παραλείπουν το πρώτο γεύμα της ημέρας συχνά αισθάνονται κουρασμένοι και είναι ευέξαπτοι ή ανήσυχτοι τις πρωινές ώρες.

Παράλληλα, η λήψη ενός καλού πρωινού γεύματος παρέχει στον οργανισμό, σε σημαντικές ποσότητες, και μια πληθώρα άλλων απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως είναι οι βιταμίνες C και D, το ασβέστιο, ο σίδηρος και οι φυτικές ίνες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η παράληψη του πρωινού έχει σαν αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η κάλυψη των αναγκών στα παραπάνω θρεπτικά συστατικά μέσω των υπολοίπων γευμάτων της ημέρας.

Η παράληψη του πρωινού γεύματος οδηγεί επίσης σε υπερβολική πρόσληψη τροφής αργότερα μέσα στην ημέρα, απώλεια του ελέγχου του ατόμου πάνω στην ποσότητα και την ποιότητα των τροφών που καταναλώνει και διαταραγμένα μηνύματα

κορεσμού. Εξάλλου έχει αποδειχθεί ότι η λήψη πρωινού βοηθάει στην προσπάθεια απώλειας κιλών, αλλά και στη διατήρησή τους.

Και φυσικά ας μην ξεχνάμε τη σημασία του πρωινού γεύματος για τα παιδιά μας και την υγεία τους. Οι σχολικές επιδόσεις σχετίζονται άμεσα με τη λήψη από τους μαθητές του πρώτου γεύματος της ημέρας πριν ξεκινήσουν για το σχολείο.

Επιπρόσθετα το πρωινό γεύμα αποτελεί μια καλή ευκαιρία επικοινωνίας για τα μέλη μιας οικογένειας, ιδιαίτερα στις σύγχρονες κοινωνίες των υπερβολικά γρήγορων ρυθμών.



Ένα καλό και πλήρες πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει τα ακόλουθα για την κάλυψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών:

- **1 ποτήρι γάλα + δημητριακά+1 φρούτο εποχής**
- **1 κουλούρι Θεσσαλονίκης + 30γρ κασέρι +1 φρούτο εποχής ή ½ ποτήρι χυμό φρούτων**
- **½ ποτήρι χυμό φρούτων + τوست με κασέρι ή τυρί**
- **1 γιαούρτι + 1 φρούτο εποχής + νιφάδες βρώμης**
- **1 ποτήρι χυμό φρούτων + 2 παξιμάδια + 30γρ κασέρι**
- **1 ποτήρι χυμό φρούτων + 1 φέτα ψωμί ολικής +1 αυγό βραστό**
- **...και όποιοι άλλοι συνδυασμοί των παραπάνω τροφίμων είναι βολικοί και αρεστοί για τον καθένα.**

Το συμπέρασμα, λοιπόν, είναι ότι αν θέλουμε να τα βγάλουμε πέρα επιτυχώς με τις αυξημένες απαιτήσεις της ζωής μας, το πρωινό δεν αποτελεί πολυτέλεια, αλλά ανάγκη, για έναν οργανισμό πάντα γερό και πάντα με **«φορτισμένες τι μπαταρίες»**.