

Kodėl būtina reguliariai valgyti pusryčius?

Patarlėje, kuri ragina pusryčius suvalgyti pačiam, pietus – pasidalyti su draugu, o vakarienę atiduoti priešui, slepiasi tikra tiesa.

Moksliniai tyrimai įrodė, kad pusryčiai ne tik pagerina širdies bei smegenų veiklą, bet ir pažadina mūsų medžiagų apykaitą ir saugo nuo nutukimo, rašoma *everydayhealth.com*.

Gerina smegenų veiklą

Ypač mokiniams svarbu pavalgyti pusryčius. Nes darbingiausias paros laikas jiems yra ryte. Smegenų veiklai reikalingos medžiagos gaunamos su maistu. Tiek riebalai, tiek angliavandeniai dirbant protinį darbą eikvojami labai intensyviai. Trūkstant šių medžiagų- jaučiamas galvos skausmas, svaigimas, silpnumas, apatija, mieguistumas.

Pusryčių privalumas- ką bevalgytumėte, kiek bevalgytumėte- nutukimu negrėšia!

Sumažina širdies ligų riziką

1992 metais JAV inicijuotais moksliniais tyrinėjimais buvo siekiama išsiaiškinti pusryčių įtaką širdies sveikatai. Šešiolika metų vykusiuose tyrimuose dalyvavo beveik 30 tūkst. 45–82 metų vyrų.

Paiškėjo, kad vyrai, kurie nevalgydavo pusryčių, 27 proc. turėjo didesnę riziką susirgti koronarine širdies liga už tuos, kurie nepraleisdavo rytinio valgymo. Net 55 proc. vyrų, kurie ignoruodavo pusryčius ir valgydavo vėlai vakare, grėsė kitos rimtos širdies ligos.

Kiti netvarkingo maitinimosi palydovai buvo miego trūkumas, nutukimas, aukštas kraujo spaudimas. Mokslininkai, įvertinę visus rizikos faktorius, pateikė tokias dvi pagrindines išvadas:

- Pusryčių praleidimas žymiai padidina riziką susirgti koronarine širdies liga.
- Valgymas vėlai vakare labai kenkia širdies sveikatai.

Kiti moksliniai tyrimai atskleidžia, kad pusryčių praleidimas gali lemti nutukimą, aukštą kraujospūdį, gliukozės netoleravimą, aukštą cholesterolio lygį.

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad rizikos faktoriai pradeda formuotis labai anksti – nuo pusryčių nevalgymo vaikystėje.

Greitina medžiagų apykaitos procesus

Vyrauja klaidinga nuomonė, kad pusryčių praleidimas padeda mesti svorį ar pagerinti savijautą. Šis mitas dažniausiai remiasi skubota prielaida, kad suvartojant mažiau kalorijų, mažiau jų virsta riebalais. Bet ar ši prielaida galioja atsisakius pusryčių?

Mokslinėje tyrimuose, kurių rezultatai buvo publikuoti 2015 m. leidinyje „Obesity“, buvo tiriama paaugliai. Jie buvo suskirstyti į tris grupes.

Pirmoji grupė per pusryčius vartojo daug baltymų turinčius produktus, antroji – vidutinišką baltymų kiekį turinčius pusryčius, o trečioji visai nevalgė pusryčių. Svoris krito tiems paaugliams, kurie valgė daug baltymų turinčius pusryčius. Šie paaugliai taip pat teigė, kad per visą dieną jie jautėsi mažiau išalkę, todėl nesusiviliodavo įvairiais užkandžiais.

Šis tyrimas pabrėžė, kad pusryčių nevalgymas veda į nutukimą.

Verta atkreipti dėmesį ir į tai, kad pusryčiai „užveda“ ir pagreitina medžiagų apykaitos procesus. Taigi jie ne tik suteikia daugiau energijos, bet ir lemia efektyvesnį jos panaudojimą. Gali būti, kad ir sportuoti naudingiau būtų po pusryčių, o ne prieš juos.

Mažina insulto riziką

Daugelis insulto rizikos faktorių yra tokie patys kaip ir koronarinės širdies ligos. Taigi tikėtina, kad pusryčių nevalgymas gali padidinti tikimybę susirgti insultu.

2016 metų pradžioje „Stroke“ pateikė Japonijos mokslininkų tyrimų rezultatus. Ištyrus 82 777 vyrus ir moteris (45–74 metų amžiaus) paaiškėjo, kad pusryčiai turi tiesioginį ryšį su širdies ir smegenų sveikata. Tiriamieji buvo suskirstyti į keturias grupes pagal pusryčių valgymo dažnumą savaitės eigoje

Visos grupės buvo lyginamos su žmoniu, kurie valgė pusryčius kiekvieną dieną, rezultatais. Paaiškėjo, kad žmonės, kurie valgė pusryčius iki dviejų kartų per savaitę, patyrė:

- 23 proc. dažnesnius insulto atvejus,
- 48 proc. dažnesnį stiprų smegenų kraujavimą,
- 19 proc. didesnę riziką susirgti koronarine širdies liga.

Žmonės, kurie valgė pusryčius 3–4 kartus per savaitę, patyrė:

- 19 proc. dažnesnius insulto atvejus,
- 31 proc. dažnesnį stiprų smegenų kraujavimą,
- 43 proc. didesnę riziką susirgti koronarine širdies liga.

Taigi insulto ir smegenų kraujavimo atvejų akivaizdžiai daugiau buvo tarp žmonių, kurie rečiau valgė pusryčius. Rezultatai išliko panašūs, net įvertinus kitus maitinimosi ir gyvenimo būdo įpročius, tokius, kaip piktnaudžiavimas alkoholiu, daržovių, sojos, žuvies patiekalų vartojimas ar rūkymas, fizinis aktyvumas ar miegas.

Mūsų mamos ir močiutės buvo teisos nuo vaikystės pratindamos mus pradėti dieną sočiais pusryčiais. Nepamirškime šio gero įpročio.



SUSIRŪPINKITE SAVO SVEIKATA JAU DABAR !