

Királyi reggeli, koldusszegény vacsora

A naponta többször fél városokat átszelő, rohangáló emberek nagy részének van egy közös rossz szokása: rendszeresen kihagyják a reggelit. A délig tartó lendület adó evés szlogenje korántsem helytelen. Igaz, néhány keksz nem elég hozzá.

FORRÁS: PIXABAY.COM

Számos kifogással élünk a reggeli ellen, amelyek sorába rendszerint olyan panaszok tartoznak, hogy a korai órákban még nincs étvágyunk, vagy éppen nincs időnk leülni kiflit majszolni, hiszen sietünk munkába, iskolába. Reggelre a szervezetünk felhasználja az elraktározott glükózt. Ezért ha rögtön felkelés után nincs is étvágyunk, a testünk hamarosan úgyis jelezni fogja a táplálékhiányt. Jó megoldás lehet, ha ébredés után tornászunk néhány percet, megiszunk egy pohár vizet, amellyel serkentjük a gyomorműködés beindulását, és a reggeli rutinos feladatok sorában hagyjuk utolsó pontnak a reggelizést, hogy addigra megéhezzünk. A munkavégzéshez a reggeli alatt bevitt fehérjék, zsírsavak, ásványi anyagok, vitaminok adnak majd energiát ebédidőig.

A fogyókúrázó reggelizzen!

Az is hibát követ el, aki fogyókúrája miatt hagyja ki az evést a nap kezdetén. Számos kutatás igazolja ugyanis, hogy akik rendszeresen nem reggeliznek, egy idő után könnyen túlsúlyosak lesznek, mert a délelőtti alacsony cukor- és fe-



A rostokban gazdag reggelit fogyasztók jobban teljesítenek

hérjeszint miatt egész nap éhesnek érzik majd magukat, és többet fogyasztanak, nassolnak. Ha reggelivel beindítjuk az anyagcserénket, egész nap aktívabban, kiegyensúlyozottabban fog működni. Egy több mint hetven alannal végzett kutatás során az egyik csoport hetekig bőségesen reggelizett, 200 kalóriányival kevesebbet ebédelt és még kevesebbet vacsorázott, míg a másik csoport éppen ellenkező mennyiségben fogyasztotta napi eledelét. Az eredmények

alapján a bőséggel reggelizők kilenc kilót, míg az alapos vacsorát elfogyasztók négy kilót fogytak.

Aki tömegközlekedéssel jár munkahelyére, iskolába, annak különösen ajánlott odafigyelni a tartalmasabb reggelire, az üres gyomorban működésbe kezdett enzimek, savak ugyanis könnyen hányingert okozhatnak, amit a rázó jármű csak fokoz. Ez akár az egész napos étkezésre is rányomhatja a bélyegét nem beszélve arról, hogy elgyötört állapotban kell

egész nap helyt állni. Számos tanulmány – például a Harvard Közegészségügyi Intézet kutatásai – szerint a reggelizést rendszeresen mellőző férfiaknál nagyobb az esély a szívrohamra, illetve más szív- és érrendszeri megbetegedésre. A kutatók hat éven át 27 ezer, 45–82 év közötti férfit figyeltek meg. Az eredmények szerint azoknak a személyeknek, akik indulás előtt nem ettek, 27 százalékkal nőtt az esélyük az infarktusra. A kimutatáshoz azonban más tényezők is hozzájárultak: például aki rendszeresen dohányzik vagy alkoholt fogyaszt, és esténként azal fejezi be a napot, esetleg szenvedélyei társaságában is kezd, az sokkal kevésbé lesz éhes reggelként. Reggeli hiányában a szervezetünknek azt üzenjük, hogy böjtölünk, ebben az üzemmódban pedig automatikusan stresszes helyzetbe kerül: növekedik a vérnyomás, a stresszhormonok szintje, ez pedig egyúttal a szívroham kockázatát is emeli. De ugyancsak kutatás igazolja, hogy a rostokban gazdag reggelit fogyasztó gyerekek jobban teljesítenek az iskolában, mint a padban üres gyomorral ülő társaik.

Kezdjük a napot pizzával?

A fehérje minden étkezéskor alap, reggelente viszont hajlamosak vagyunk lekváros, vaníliás croissant-nal és egyéb édességgel

kezdeni a napot, aminek köszönhetően a vércukorszintünk hirtelen megugrik, és ugyanolyan hirtelen fog lezuhanni. Az ingadozó vércukorszint pedig növeli a cukorbetegség kialakulásának esélyét. A fehérjében dús reggeli állhat tejből, sajtból, joghurtból, mogoróvajból, de akár zsírszegény húsból is, hüvelyesekből készült krémből, humusznak nevezett csicseriborsó-krémből, olajos magvakból, azaz dióból, mandulából. A fehérjét teljes kiőrlésű gabonával és friss gyümölccsel pótoljuk a rostok, illetve vitaminok végett. Fogyaszszunk teljes kiőrlésű lisztből készített pékárut.

Nemrég egy amerikai dietetikussal készült, a Daily Mailben megjelent interjú szerint egy szelet pizza és egy tál gabonapehely ugyanannyi kalóriát tartalmaz, a szakember szerint viszont a pizzában több a fehérje, így inkább azt ajánlja reggelire. Bár sokkal zsírosabb a gabonapehelynél, a pizza kevesebb cukrot tartalmaz, mint egy tál müzli. Viszont az sem mindegy, mit aprítunk a tejebe: a zabpehely például egészségesebb, mint a kukoricapehely, és vigyázzunk, hogy reggelire ne a cukros gyümölcsös, hanem egyszerű vagy szárított zöldséges változatot együnk. A zsíros pizza helyett választhatjuk a fehérjékben szintén dús tükörtojást is.

KÁDÁR HANGA

REKLÁM

TIFF.17
Transilvania Nemzetközi
Filmfesztivál Kolozsvár, 2018.05.25–06.03.

Staropramen
— SET IN PARADISE —

BANCA TRANSILVANIA
BT
PÁRTNEREK: BT, Mercedes, HBO GO, CINEPOLIS, SAMSUNG, MOI, FESTIVALBART, NESPRESSO, orange, cinemp, EUREPA, TVSMONDE, marie claire, BAZAAR, COSMOPOLITAN, MensHealth, Radio România, Transilvania Reporter, mediaTRUST

kolozsvári

8. Ünnepi könyvhét

2018. május 10-13.
Fogoly utca

RMDSZ

cewe
BEST IN PRINT

MINDEN TÍPUSÚ PUZZLE

-30%

KUPONKÓD: GYEREKNAPCEWE

Székelyhőn Érvényesség: 2018. május 2. – 31.
szekelyhon.ro/foto