

## یک چهارم افراد شاغل وقتی برای صبحانه ندارند

تهران (پانا) - این روزها بسیاری از مردم جهان به دلیل نوع اشتغال خود، فرصت کمتری برای خواب و البته صرف صبحانه دارند. به باور کارشناسان، این موضوع می‌تواند تاثیر به‌سزایی در عملکرد کاری و سلامت آن‌ها داشته باشد.

به گزارش آخرین خبر، نتایج یک بررسی روی دو هزار فرد شاغل در ایالات متحده آمریکا نشان می‌دهد یک نفر از هر هفت نفر اهل سحرخیزی نبوده و البته ۳۵ درصد افراد می‌گویند خواب کافی شبانه نداشته و صبح‌ها هنوز احساس خستگی می‌کنند و ۳۱ درصد دیگر در طول روز نیز احساس خستگی دارند. در این میان یک چهارم افراد شاغل اعلام کردند که فرصتی برای خوردن صبحانه نداشته و باید به سرعت به کارهایشان بپردازند.

بر اساس این مطالعات که توسط مرکز سنجش افکار OnePoll انجام شد، محققان دریافتند که هفت نفر از هر ده نفر حاضر نیستند قبل از ساعت ۸ صبح بیدار شوند تا برای خودشان صبحانه درست کنند. باید در نظر داشت، در حالی که والدین شاغل، بخش عمده‌ای از کسانی را که قبل از ۸ صبح برای تهیه صبحانه بیدار می‌شوند را تشکیل می‌دهند، بیش از نیمی از والدین این نظرسنجی می‌گویند که وعده‌های غذایی خانواده خود را شب قبل و برای داشتن فرصت کمی بیشتر خوابیدن، تهیه می‌کنند.

در این میان مطالعات نشان می‌دهد تقریباً دو سوم آمریکایی‌های شاغل، آنقدر مشغول کار می‌شوند که در نهایت از خوردن وعده‌های غذایی خودداری می‌کنند و این موضوع سبب شده که از هر پنج نفر یک نفر به‌طور منظم صبحانه را حذف کند. افرادی که صبحانه می‌خورند هم اگرچه غذاهایی مانند تخم مرغ، پنکیک و نان تست فرانسوی را ترجیح می‌دهند، اما به احتمال زیاد در طول هفته فقط برای خوردن صبحانه‌های سریع مانند ساندویچ نان تست یا غلات وقت دارند و بسیاری از پاسخ‌دهندگان شاغل نیز می‌گویند حتی به احتمال زیاد هفته‌ای دو بار در ماشین خود صبحانه می‌خورند.

کریستن زاباگو، پژوهشگر مرکز Evolution Fresh، در این رابطه می‌گوید: همیشه به ما گفته می‌شد که صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است، این حقیقت دارد. شروع روز با یک وعده غذایی متعادل و مغذی، تاثیر زیادی در رفتار کلی و بهره‌وری ایجاد می‌کند. تهیه صبحانه به این معنا نیست که باید خواب خود را کم کرده یا برنامه صبحگاهی خود را تغییر دهید. یک صبحانه خوب می‌تواند به سادگی شامل یک آب میوه طبیعی و مواد مغذی کلیدی باشد تا به بدن شما انرژی لازم را بدهد.

جوآنا آگیلار از دیگر پژوهشگران این مرکز مطالعاتی نیز در این رابطه اعلام کرد: البته، راه‌های زیادی برای لذت بردن از صبحانه متعادل وجود دارد و مهم این است چیزی را که دوست دارید میل کنید. مطمئن شوید که در وعده صبح از میوه و سبزیجات تازه استفاده کرده و همچنین مواد مغذی کلیدی که در طول روز انرژی شما را حفظ می‌کند در صبحانه شما قرار داشته باشد. با نزدیک شدن به ماه‌های سرد سال، یافتن راه‌هایی برای گنجاندن ویتامین C در صبحانه شما یک راه کارعالی برای تقویت سیستم ایمنی است.

در نهایت یک نکته را فراموش نکنید: اگر خواستار سلامتی بیشتر و بهبود عملکرد مغزی و جسمی خود هستید، هیچ‌گاه صبحانه را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.