

Niech żyje śniadanie!

Rano w większości domów panuje zamieszanie, towarzyszące przygotowywaniom do nowego dnia. Cierpi na tym śniadanie: zapominamy o nim albo zjadamy je w biegu, nie przykładając wagi do tego, co jemy. A przecież to właśnie śniadanie powinno być królem posiłków!

Jeśli chcemy być przez cały dzień w dobrym nastroju i mieć mnóstwo energii, koniecznie zjedźmy śniadanie. Badania naukowe dowodzą, że ludzie, którzy jedzą śniadania, lepiej sobie radzą sobie ze

„wyduszenie” z komórek zapasów cukru, który jest organizmowi potrzebny jako paliwo. Komórki uwolnią swoje zapasy – ale za pewną cenę: hormony stresu sprawiają, że mamy gorszy humor, jesteśmy bardziej drażliwi czy nerwowi. Jeśli dodamy do tego wypitą na czczo filiżankę kawy (zwłaszcza czarnej i bez cukru) to mamy receptę na poirytowanego i łatwo wpadającego w złość uczestnika miejskich korków... Poza tym poranny zastrzyk substancji odżywczych po nocnym poście jest ważny, bo z dostarczonych rano zasobów organizm czerpie cały dzień.

Jednak śniadanie śniadaniu nierówne. To, co trafia na poranny stół, jest równie ważne, jak fakt samego zjedzenia posiłku. Dobrze skomponowane

śniadanie naprawdę da nam energię – źle skomponowane rozdrażni lub sprawi, że poczujemy się ociężali. Co więc jeść? Śniadanie powinno dostarczyć organizmowi białka, węglowodanów, witamin i tłuszczu. Ważne jest, by proporcje białka i węglowodanów były prawidłowe. Węglowodany są źródłem uspokajającego tryptofanu, białko jest z kolei źródłem tyrozyny, która działa stymulująco. Stąd, jeśli białka będzie mało, a węglowodanów

dużo, poczujemy się ospali. Porannej porcji węglowodanów – czyli np. kanapce z pełnoziarnistego pieczywa - powinno więc zawsze towarzyszyć białko w jakiejś postaci, np. jako jajko czy nabiał.

Badania potwierdzają, że przetwory mleczne i jajka pobudzają produkcję tyrozyny, a przez to usprawniają pracę

złożonymi problemami i potrafią efektywniej skupiać uwagę, niż ci, którzy ominęli ten posiłek. Zaczynając dzień z pustym brzuchem, jesteśmy mniej skupieni i uważni, mniej energiczni i osiągamy gorsze wyniki. Jesteśmy też bardziej rozdrażnieni. Ma to swoje uzasadnienie w fizjologii: gdy poziom cukru we krwi jest niski, organizm uwalnia do krwiobiegu dawkę hormonów stresu. Ich zadaniem jest



mózgu. W dodatku zawierają dawkę wapnia, który także wspiera komórki mózgowie w pracy – więc twaróg, kubek jogurtu czy szklanka mleka rano są dobrym pomysłem. Biały ser na kanapce nie musi być chudy. W śniadaniu powinna znaleźć się bowiem pewna ilość tłuszczu, który jest niezbędnym składnikiem ścian w komórkach mózgowych, enzymów, umożliwiających transport substancji odżywiających te komórki oraz osłonek mielinowych, znajdujących się dookoła nerwów. Źródłem zdrowego tłuszczu może być rano kanapka z sardynkami; garść orzechów, ziaren dyni czy słonecznika, posypanych na twarożku albo masło, którym smarujemy kanapkę. Jednak nie przesadzajmy z ilością tłuszczu: jeśli będzie go zbyt dużo, odbierze energię mózgowi i skieruje ją do pracującego nad trawieniem żołądka. Dlatego wystarczy cienka warstwa masła na kanapce.

Dlaczego pieczywo na śniadanie powinno być wieloziarniste?

Ponieważ z takiego pieczywa organizm będzie dłużej korzystał. Drożdżówka czy biała bułka też są węglowodanami, ale prostymi. Zostaną szybko strawione i szybko pojawi się głód. Tymczasem węglowodany złożone – czyli z pełnego przemiału - organizm najpierw rozkłada do postaci prostej, a dopiero potem wykorzystuje jako źródło energii. Proces ten jest rozłożony w czasie, dzięki czemu energii starczy na dłużej. Z energii tej korzystają nie tylko mięśnie, ale też komórki nerwowe. Okazuje się, że nasz mózg wykorzystuje jako „paliwo” że ponad 20 proc. spożywanych przez nas węglowodanów! Jednak mózg bardziej lubi te „wolniejsze” węglowodany, bo

zapewniają stabilny dopływ energii. Cukry proste, pochodzące ze słodkości i białej mąki są tak szybko spalane, że mózg po godzinie znowu jest „głodny”.



Doskonałym źródłem „stabilnych” węglowodanów są np. płatki owsiane: energia, która z nich powstaje, zasila nasz organizm nawet przez 3 godziny po posiłku (płatki kukurydziane są spalane dużo szybciej).

Dodatkowy bonus: ludzie, jedzący śniadania, mają mniejsze tendencje do otyłości. Naukowcy uważają, że organizm, który został narażony na poranny głód „pamięta” o tym, co powoduje, że człowiek ma ogólną tendencję do pojadania (a nawet przejadania się) w ciągu dnia. Badania to potwierdzają: włoscy naukowcy obserwowali przez 10 lat grupę 2400 dziewcząt i stwierdzili, że wskaźnik masy ciała (BMI) nastolatek, jedzących śniadania, jest niższy, niż BMI grupy, która nie jadła śniadań. Najniższe BMI miały dziewczęta, które na śniadanie jadły wieloziarniste produkty zbożowe.

Tekst został opublikowany w miesięczniku ofertowym Polskiej Grupy Farmaceutycznej