

חשיבות ארוחת הבוקר

כבר בתלמוד מיוחסת חשיבות רבה ל"פת שחרית", היכולה לרפא מחלות שונות, גם הרמב"ם המליץ לאכול ארוחת בוקר כמו מלך, צהריים כמו נסיך וערב כמו אביון.

גם היום, אנו מגלים שדווקא ארוחת הבוקר, שרבים מאתנו נוטים לפספס בגלל סיבות שונות (חוסר תאבון, חוסר זמן, רצון להפחית קלוריות וכו'..) חשובה ביותר.

לגוף אדם בריא יש מחזוריות קבועה במשך יממה, התלויה בספר גורמים כגון חושך ואור, שעת שינה, והורמונים שונים כתוצאה מהשינויים הסביבתיים. רמות ההורמונים הקשורים לתחושות הרעב והשובע משתנות במשך היום.

הגורמים העיקריים עליהם משפיעה ארוחת הבוקר:

1. איזון רמות סוכר - כשאנו מתעוררים בבוקר רמת הסוכר בדם נמוכה יחסית, ללא ארוחת בוקר, רמות הסוכר ימשיכו לרדת ויגררו עצבנות, צורך למתוק, ירידה בריכוז וחולשה. בטווח הארוך קיים סיכוי גדול יותר לעמידות לאינסולין.
2. תזונה מאוזנת - ארוחת הבוקר היא ההזדמנות לאכול עוד מנת סידן, בייחוד שבד"כ, אצל רובנו, ארוחת צהריים היא ארוחה חמה בשרית שאינה מכילה סידן.
3. מניעת האטה בחילוף החומרים - אם הגוף לא מקבל אספקה קבועה של אנרגיה בבוקר, הוא מאט את חילוף החומרים ואוגר אנרגיה לשעות שאינו מקבל מזון.
4. שמירה על מחזוריות הגוף ומניעת השמנה: חוסר אכילה בבוקר מביאה לשיבוש מאזן הורמוני רעב ושובע, התוצאה ברוב המקרים היא אכילה לילית ואכילה של נשנושים במשך היום.

מה לאכול?

חשוב שארוחת הבוקר תכיל מאזן נכון של פחמימות מורכבות, חלבונים ושומנים. כמו כן, מומלץ להעשיר בסיבים תזונתיים אשר גם מעלים את הערך התזונתי של המזון, גם נותנים תחושת שובע גדולה יותר לאורך זמן, וגם מאטים את עלייתו של הסוכר הדם. דוגמאות:

- 2 פר' לחם מחיטה מלאה + אבוקדו/גבינה 5%/טחינה + ירק + כוס חלב/יוגרט
- כוס דגנים מלאים לא מתוקים + כוס יוגרט/חלב
- דייסת קואקר על כוס חלב

חשוב לציין שהאמור לעיל אינו מחליף יעוץ תזונתי אישי מקצועי.

מיכל וינברגר, BSc
דיאטנית קלינית לקבוצות ופרטיים
050-2277134