

خبيرة تغذية: الاستغناء عن وجبة الإفطار يضر بالصحة



الاثنين 20 يوليو 2015 12:07 م

أوضحت خبيرة التغذية الفرنسية، الدكتورة بريجيت بوشية، أن الاستغناء عن وجبة الإفطار عادة سيئة ، ودعت إلى الحرص على عدم تفويتها

وعملت الدكتورة ذلك -حسب موقع الجزيرة- بأن ترك الإفطار يعرض الجسم للحرمان من احتياجاته الغذائية، كما يؤدي إلى زيادة كمية السعرات الحرارية التي يأكلها الشخص في الوجبة التالية

وتنصح خبيرة التغذية بأنه في حالة الاستعجال للذهاب إلى العمل في الصباح فمن الأفضل تناول إفطار خفيف وعدم تفويته، مثل قطعة من الخبز مع اللبن، أو ربع قطعة من الخبز بدون وضع أي شيء

ونصحت بتناول تفاحة على الإفطار، فهي ذات سعرات حرارية قليلة، ومشبعة في نفس الوقت بفضل مادة البكتين الموجودة فيها