

‘Breakfast like a king, Lunch like a Prince, dinner like a pauper’ આ કહેવત સવારનું સૌથી પહેલું ભોજન એટલે નાસ્તાના મહત્વને દર્શાવે છે. જ્યારે તમે દિવસની શરૂઆત હેલ્થી મીલથી કરો છો ત્યારે તમને દિવસભર કામ કરવાની ઊર્જા - તાજગી મળે છે. બ્રેકફાસ્ટનો અર્થ જ છે કે બ્રેક ધ ફાસ્ટ એટલે કે ઉપવાસ તોડવો. રાત્રે સૂતી વખતે આપણા શરીરને કોઈ ફૂડ મળતું નથી એટલે ઓછામાં ઓછા 10 કલાક આપણે ફાસ્ટિંગ મોડમાં હોઈએ છીએ ત્યારે

સવારે સ્વાસ્થ્ય માટે, વજન મેન્ટેન કરવા માટે ન્યૂટ્રીશનથી ભરપૂર નાસ્તો કરવો બહુ જરૂરી છે. સવારે તમે દરરોજ નાસ્તો નથી કરતાં કે સમયસર નથી કરતાં તો બહુ મોટી ભૂલ કરો છો.

ઘણાં સવારના મોડા ઊઠવાનાં કે ઓફિસે જવાનું મોડું થાય છે એવાં બહાનાં કાઢી બ્રેકફાસ્ટ ટાળે છે તો કેટલાંક બ્રેકફાસ્ટની લિજ્જત માણવાનું પસંદ કરે છે. બધાં જ જાણે છે કે સવારના સમયે બધાં જ બહુ બિઝી હોય છે. તમારે સમયસર ઓફિસે પહોંચવાનું છે, સંતાનોને તૈયાર કરી સ્કૂલે મોકલવાં જેવાં અનેક કામની દોડધામમાં નાસ્તો કરવાનો સમય કંઈ આપોઆપ ન મળી જાય. તમારે શાંતિથી ટેબલપુરશી પર બેસી સંતુલિત નાસ્તો કરવા માટે કમમાં કમ 15 મિનિટનો સમય ફાળવવા સભાન પ્રયાસો કરવા જ રહ્યા કારણ કે નાસ્તો ન કરવાથી તમને લાભ કરતાં નુકસાન જ વધુ થાય છે. સવારે ઊઠીને જો તમે ઈચ્છતાં હો કે તમારું બ્રેન અને બોડી યોગ્ય રીતે કામ કરે, તમે એક્ટિવ રહો તો બ્રેકફાસ્ટ કરવાનું ભૂલશો નહિ.

હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટમાં પ્રોટીન, ફાઈબર, વિટામિન્સ અને મિનરલ્સ યોગ્ય માત્રામાં હોવાં જરૂરી છે જેથી તમારું પેટ લાંબો સમય ભરાયેલું રહે અને દિવસભર એનર્જી તથા તાજગી મળે.

બ્રેકફાસ્ટ શા માટે જરૂરી છે? બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી શુ નુકસાન થાય? આપો જાણીએ

બ્રેકફાસ્ટ શા માટે જરૂરી છે?

- » બ્રેકફાસ્ટ મેટાબોલિઝમને કામ શરૂ કરવામાં મદદ કરે છે અને મેટાબોલિઝમ બુસ્ટ કરે છે જેથી તમે આખો દિવસ કેલરી બર્ન કરો છો અને એનર્જીટિક પણ રહો છો.
- » ડિનર અને બ્રેકફાસ્ટ વચ્ચે બહુ અંતર હોય છે એટલે બોડીને એનર્જી માટે ફ્યુઅલની જરૂર હોય છે જે બ્રેકફાસ્ટથી મળે છે.
- » દરરોજ હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ કરવાથી ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટે છે અને બ્લડ શુગર લેવલ સ્થિર રહે છે.
- » હેલ્થી અને સમયસર નાસ્તો કરવાથી વજન



બ્રેકફાસ્ટ શા માટે જરૂરી છે?

કાબૂમાં રહે છે કારણ કે એનાથી તમે ઓવર ઈટિંગ કરવાથી બચો છો.

બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી શું થાય?

બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી શરીર પર નકારાત્મક પ્રભાવ પડી શકે છે.

બ્લડ-શુગર લેવલ પ્રભાવિત થાય છે. સામાન્ય રીતે સવારના શરીરમાં બ્લડ-શુગર લેવલ ઓછું હોય છે જે માંસપેશીઓ અને બ્રેન ફંક્શન્સને સારાં કરવા જરૂરી છે. બ્લડ-શુગર લેવલ નિયંત્રિત ન હોવાથી ચક્કર આવવા, માથાનો દુખાવો અને કમજોરી જેવી તકલીફ થઈ શકે છે.

હૃદય માટે જોખમ

એક અભ્યાસ મુજબ બ્રેકફાસ્ટ ન કરનારને બ્રેકફાસ્ટ કરનારની સરખામણીમાં હૃદયરોગનું 27% વધુ જોખમ રહે છે. હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની પણ શક્યતા રહે છે.

મેટાબોલિઝમ ઘટે છે

લાંબો સમય ભૂખા રહેવાથી શરીરની કેલરી



એટલે માઈગ્રેન અને માથાના દુખાવાની તકલીફ થાય છે.

બ્રેકફાસ્ટ માટે હેલ્થી ઓપશન્સ

- ઈંડાં-અવાકાડો ટોસ્ટ.
- કેળાં અને ચિયા સીડ્સ ટોસ્ટ
- બેરીઝ - દહીંની સ્મુથી
- બાફેલા બીન્સ અને ઈંડાં
- ઓટ્સ ઉપમા, ઈંડલી
- દહીં, થેપલાં કે ખાખરા
- ફૂટસ
- પૌઆ
- મગની દાળના ચીલ્લા
- સ્પ્રાઉટ સલાડ

બર્ન કરવાની શક્યતા ઘટે છે. સાથે જ શરીર ધીરેથી કામ કરે છે એટલે કેલરી બચાવવા મેટાબોલિઝમ રેટ ધીમો થઈ જાય છે.

એનર્જી લેવલ પર અસર

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ એ ઊર્જામાં પરિવર્તિત થાય છે. બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી ઊર્જાના લેવલ પર અસર થઈ થાક લાગે છે.

સ્થળૂતા

જો તમે વજન ઘટાડવા માટે બ્રેકફાસ્ટ ન કરતાં હો તો ફરીથી એ વાર વિચારો. જે લોકો બ્રેકફાસ્ટ નથી કરતાં એમને વજન વધવાનું જોખમ રહે છે કારણ કે બ્રેકફાસ્ટ ન કરતા લોકો લંચ અને ડિનરમાં વધુ કેલરી, સેચ્યુરેટેડ ફેટ અને સિમ્પલ શુગર લે છે. બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી હોર્મોન લેવલ પર પણ અસર થાય છે.

માઈગ્રેન

હાઈપોગ્લાયસેમિયા એટલે બ્લડશુગરનું ઓછું લેવલ. બ્રેકફાસ્ટ ન કરવાથી શુગર લેવલ ઘટે છે. લો ગ્લુકોઝ લેવલને કોમ્પેનસેટ કરવા એ હોર્મોન્સ રીલીઝ કરે છે. બીજી બાજુ બ્લડપ્રેશર વધે છે



ટિપ્સ

- » બ્રેકફાસ્ટ કદી ટાળો નહિ. રોજ હેલ્થી બ્રેકફાસ્ટ કરો.
- » બ્રેકફાસ્ટમાં આર્ટીફિશિયલ શુગર અને ફ્રિન્ક્સનું સેવન કરો નહિ.
- » નાસ્તામાં ઈંડાં, પનીર, સોયા, નટ્સ, ચીઝ જેવા હાઈ પ્રોટીન સામેલ કરો.
- » બ્રેકફાસ્ટનો સૌથી સારો સમય સવારના 8.00 થી 9.00 છે.