

## تناول فطورك ولا تقش زيادة وزنك

خلص بحث علمي أمريكي إلى أن اعتقاد الشباب الصغار أن امتناعهم عن تناول وجبة الفطور من شأنه مساعدتهم على إنقاص وزنهم ليس صحيحا إذ العكس هو الصحيح. وتوصلت الدراسة العلمية التي استمرت خمس سنوات وشملت أكثر من ألفي شاب وشابة إلى أن وزن الشباب الذين يمتنعون عن تناول وجبة الفطور يزيد بـ ٢,٣ كلج مقارنة بالشباب الذي يحرصون على تناول وجبة فطورهم واكتشفت الدراسة المعنية أن هؤلاء الأشخاص أكثر استهلاكا للسعرات الحرارية لأنهم يتمتعون بحيوية ونشاط أكثر من الآخرين. وأضاف البحث، الذي أنجزته جامعة مينيسوتا، عنصر زيادة الوزن إلى قائمة من الأدلة المتزايدة التي تبين أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور سواء كانوا شبابا أو كبارا هم أميل إلى النحافة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الفطور. وقال مارك بيريرا الذي يرأس فريق البحث " قد يبدو الأمر غير بديهي، لكن رغم أنهم يستهلكون كميات أكثر من السعرات الحرارية، فإنهم يبذلون جهودا أكبر لحرقها". وأضاف " ربما يُعزى السبب إلى أن الأشخاص الذين يحرصون على تناول وجبة الفطور، لا يشعرون بالخمول الشديد". وتابع " ورغم أن من الأفضل اختيار خيار صحي عند تناول الفطور مثل الحبوب، فإن الأدلة المتاحة تشير إلى أن تناول أي شيء أفضل من عدم أكل أي شيء بالمرّة". رسائل مختلطة وخلصت الدراسة إلى أن ٢٥% من الأشخاص الذين شملتهم الدراسة لم يكونوا يحرصون على تناول فطورهم بانتظام، وأن المشكلة ظهرت على أوضح نحو عند الفتيات. وقال بيريرا إن " المشكلة لا تقتصر على الفتيات وإنما تشمل بكل تأكيد كل الأشخاص الذين شملتهم الدراسة". وأضافت أن " هؤلاء يحرصون على تناول وجبة الفطور اعتقادا منهم أن ذلك يجنبهم زيادة وزنهم. والمثير للسخرية أن الأشخاص الذين لا يقلقهم زيادة وزنهم ويتناولون وجبة الفطور في الصباح هم الذين يحتفظون بوزن أقل".