

### Điểm Ưu Ngưỡng và Bất Thuận của Bữa Ăn Sáng

Điểm Ưu Ngưỡng **Mức cholesterol** bị tác động rất lớn bởi chế độ ăn uống của bữa ăn sáng. Ăn sáng có thể giúp giảm nguy cơ mắc các loại bệnh tim mạch và gia tăng năng lực trí tuệ.

Bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Điểm này không chỉ là kinh nghiệm của những bà mẹ hiện nay về cách chăm sóc bữa ăn cho con cái mà còn là một nguyên tắc quan trọng trong việc bố trí bữa ăn lành mạnh mà những nghiên cứu khoa học gần đây đã chứng minh. Ăn sáng tốt sẽ giúp giảm cân, giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tim mạch và căng thẳng thần kinh.

Mức độ cholesterol máu trong ngày bị tác động rất lớn bởi chế độ ăn uống của bữa ăn sáng. Đó là kết quả của một cuộc nghiên cứu được công bố trên tạp chí *The Journal of the American College of Nutrition* qua khảo sát chế độ ăn sáng của 11,864 người Mỹ trong thời gian 5 năm.

Những người tham gia cuộc thí nghiệm được phân thành 3 nhóm. Nhóm ăn sáng với nhiều ngũ cốc thô, nhóm ăn sáng với thực phẩm thông thường, không có ngũ cốc, và nhóm bỏ bữa, không ăn sáng. Những người không ăn ngũ cốc ăn thực phẩm có nhiều chất béo hơn.

Kết quả cho biết những người nam học từ 50 đến 74 tuổi có mức cholesterol trong máu thấp nhất là những người ăn nhiều ngũ cốc. Đáng ngạc nhiên là những người có mức cholesterol cao nhất lại là những người không ăn sáng!

Một kết quả nghiên cứu khác được công bố trên tạp chí *Harvard Men's Health Watch* cũng cho biết những người ăn sáng tốt thường thon hơn những người không ăn sáng. Ngoài ra, những người bỏ bữa ăn sáng còn có nguy cơ mắc bệnh béo phì nhiều gấp 4 lần so với những người ăn sáng. Chưa hết, một số nghiên cứu còn cho thấy những người ăn uống không đều đặn và người hay bỏ bữa ăn sáng đều có xu hướng mắc bệnh tiểu đường do mức cholesterol bị cô đọng hơn.

## Bữa Ăn Sáng

T&#225;c Gi&#7843;: Võ Hà

Th&#7913; T&#432;:, 12 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 16:25

---

Những nhà khoa học cho rằng chế độ ăn sáng đầy đủ với nhiều carbohydrate phức tạp, nhiều chất xơ là chế độ ăn sáng tối ưu. Những sinh tố nhóm B và nhiều vitamin khác trong thực phẩm thô giúp tăng cường khả năng chuyển hóa của cơ thể. Lượng chất xơ cao trong những loại hạt toàn phần hoặc rau quả làm chậm sự hấp thu thức ăn. Lượng đường trong cơ thể vào máu vừa tránh được hiện tượng tăng vọt đường huyết sau bữa ăn vừa đảm bảo cho tất cả những chuyển hóa thành năng lượng hoạt động trong sinh hoạt hàng ngày thay vì tích lũy thành chất béo. Sự hấp thu chậm còn duy trì được cảm giác no, tránh khuyến khích ăn nhiều, ăn dặm, ăn thêm những loại snacks có nhiều chất đường hoặc chất béo. Những lý do này có thể giải thích tại sao những người ăn bữa ăn sáng lại là những người có đường cholesterol cao hơn hoặc nguy cơ béo phì thấp hơn.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí The American Journal of Clinical Nutrition (50,6:1303-1307) còn cho biết những người ăn thức ăn có lượng chất xơ cao tiêu thụ ít hơn 100 calori vào buổi chiều tối và ít hơn 50 calori vào buổi ăn trưa so với những người ăn ít chất xơ. Con số không lớn nhưng đáng kể, tuy nhiên về lâu dài, chính điều này sẽ dẫn đến giảm cân.

Những hạt thô bao gồm nhiều vitamin nhóm B và một số chất khoáng như magnesium, selenium còn thiết yếu cho hoạt động thần kinh. Ngoài ra, lượng chất xơ cao trong thức ăn thô còn giúp giải phóng tất cả lượng glucose - nguyên liệu chính cho hoạt động của tế bào não - còn có ý nghĩa quan trọng trong hoạt động trí tuệ. Những nghiên cứu của Bác Sĩ Sarah Brewer, MA. cho biết những trẻ em ăn bữa tối tâm với ngũ cốc thô hấp thụ tốt hơn so với những em không ăn loại thức ăn này. Chúng ta hãy nhìn nhiều khả năng sáng tạo hơn, sẽ đáng để phong phú hơn và khám phá các bài tập cũng tốt hơn các trẻ khác.

Một bữa ăn sáng tốt không nhất thiết phải là bữa ăn với toàn ngũ cốc hoặc phải ăn chay. Các chuyên gia dinh dưỡng Phẫu Thuật Tây phân loại 2 chế độ ăn cơ bản. Chế độ ăn khôn ngoan, có chất lượng (prudent pattern) gồm nhiều ngũ cốc nguyên hạt, rau quả, cá, một ít thịt trắng như gà, vịt. Chế độ ăn Phẫu Thuật Tây (Western pattern), là chế độ ăn điển hình của người Mỹ hiện nay, gồm các sản phẩm từ sữa có nhiều chất béo, ngũ cốc tinh lọc, đường, thịt chế biến, thịt đỏ như thịt bò, heo và khoai tây chiên.

Một chế độ dinh dưỡng lành mạnh nên bao gồm khoảng từ 50% đến 60% carbohydrate phức tạp. Nhu cầu chất xơ trung bình của một người là khoảng 25g một ngày. Nghiên cứu tại trường Đại Học Harvard cho thấy chế độ ăn thêm mỗi ngày một lượng ngũ cốc thô sẽ có thêm khoảng 10g chất xơ (lượng đường với khoảng 1 chén cơm gạo lứt hoặc bắp) thì cũng có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch đến 19%. Ngoài ra, bạn nên có thể ăn một ít cá, thịt, giấm bột các loại thịt đỏ và chất béo động vật, điều quan trọng là nên thay thế chất bột đường hàng ngày trong bữa ăn tối tâm bằng các loại hạt toàn phần như gạo lứt, bắp, đậu, mè và trứng miến ng

## Bữa Ăn Sáng

T&#225;c Gi&#7843;: Võ Hà

Th&#7913; T&#432;, 12 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2008 16:25

---

bình 1 qu& chu& i hay táo là đ& cho m& t bữa ăn sáng có ch& t l& ng. V& n đ& còn l& i là s& khéo léo c& a nh& ng ng& i n& i tr& trong v& c ch& bi& n ra các món ăn t& các lo& i h& t hay b& t thô h& p v& i kh& u v& c& a các thành viên trong gia đình.

Võ Hà