4 Μαΐου 2016

Τι τρώνε οι υγιείς άνθρωποι κάθε πρωί;

Αν ψάχνετε ιδέες πρωινού, δείτε τι προτιμούν οι υγιείς άνθρωποι, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα.

Οι λεπτοί άνθρωποι φαίνεται πως επιλέγουν φρούτα, γαλακτοκομικά και κρύα δημητριακά στο πρωινό τους, σύμφωνα με τους ερευνητές και την πρόσφατη μελέτη που έγινε από το VTT Technical Research Centre της Φινλανδίας.

Στο πλαίσιο της έρευνας, αναλύθηκαν και μελετήθηκαν οι συνήθειες του πρωινού 147 ατόμων, από τον Σεπτέμβριο του 2014, μέχρι τον Ιανουάριο του 2015, με σκοπό να πέσει φως σε αυτές τις συνήθειες που θα ωφελούσαν όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος.

Οι συμμετέχοντες –η πλειονότητα των οποίων ήταν άνω των 41 και γυναίκες- είχαν Δείκτη Μάζα Σώματος 21,7 κατά μέσο όρο, ενώ το βάρος τους κινούνταν στα επίπεδα των 60 κιλών. Για να επιλεχθούν, έπρεπε να διατηρούν υγιές βάρος, χωρίς μεγάλες διακυμάνσεις, ενώ στη συνέχεια δεν είχαν τη βοήθεια κάποιου συμβούλου.

Απαντώντας στην ερώτηση «μια συνηθισμένη ημέρα, τι θα επιλέγατε για πρωινό;», η πιο κοινή απάντηση των ατόμων με υγιές βάρος ήταν φρούτα, με το 51% να απαντά πως τρώει φρούτα σχεδόν κάθε πρωί.

Άλλες δημοφιλείς απαντήσεις ήταν τα γαλακτοκομικά, με το 41% των συμμετεχόντων να τα επιλέγει και τα κρύα δημητριακά ή γκρανόλα ήταν η απάντηση του 33%. Το 32% απάντησε ψωμί και το 29% μαγειρεμένα δημητριακά.

Τα αβγά ήταν επίσης δημοφιλής επιλογή και μάλιστα υψηλότερη απ’ όσο περίμεναν οι ερευνητές, φτάνοντας το 31%.

Κάτι άλλο που σίγουρα θα σας εκπλήξει είναι το ότι μόλις το 26% απάντησε ότι πίνει καφέ για πρωινό.
Το σημαντικότερο εύρημα, πάντως, είναι ότι ένα πολύ υψηλό ποσοστό αδύνατων ανθρώπων τρώει πρωινό και δεν το προσπερνά, ενώ κάνει ταυτόχρονα και υγιεινές επιλογές, που βασίζονται σε φρούτα και λαχανικά.

Πηγή: gynaika.gr