



6 errors que molta gent comet quan esmorza (i com evitar-los)

[inicicentrareport]Quan volem menjar de manera més saludable, el primer que solem fer és millorar el nostre esmorzar. Moltes vegades, però, consumim aliments pensant que seran bons pel nostre organisme, quan realment potser no és així. Els experts de Business Insider han fet un recull amb els aliments i hàbits que has de deixar enrere si vols que el teu esmorzar sigui realment sa:

1. Esperar massa per menjar

Segons l'opinió de la nutricionista Amy Shapiro, trigar molt a ingerir aliments al matí pot fer que es dispari l'apetit que s'acabi consumint més del necessari. Per això, és recomanable esmorzar alguna cosa encara que no es tingui gana, ja que així es reactiva el metabolisme.

2. Menjar cereals processats

La majoria dels cereals que es prenen per esmorzar han estat processats i contenen grans quantitats de sucre. Segons un estudi realitzat per Harvard Health Publishing, molts d'ells tenen un alt percentatge glucèmic, sobretot els flocs de blat de moro. A més, solen estar elaborats amb grans refinats, això vol dir que li han tret la fibra, vitamines i minerals. Per tant, serà millor deixar de consumir aquest tipus de cereals i optar per opcions més saludables com els flocs de civada integrals.

3. Optar per llet i iogurts desnatats

Un pensament habitual que sorgeix quan s'intenta ser més saludable és reduir les grasses que es consumeixen. Se sol pensar que aquestes aporten grassa corporal, però diversos estudis revelen que realment el cos les digereix lentament i que afavoreix la sensació de sacietat.

4. Beure llet vegetal ensucrada

Lligat amb el punt anterior, algunes persones decideixen consumir llet vegetal. En aquest cas, cal tenir en compte els ingredients, ja que moltes porten altes dosis de sucre per fer el seu gust més agradable. Algunes opcions saludables són la llet de civada o de soja sense sucre.



5.Beure batuts

Tot i que estan molt de moda, no són tan sans com et penses. I és que igual que passa amb els sucres naturals, quan converteixes la fruita en líquid el que estàs fent és limitant-te a consumir el seu sucre i li treus la fibra. Per tant, la millor opció és consumir la fruita sencera.

6.Cafè abans d'esmorzar

Tot i que beure cafè té aspectes beneficiosos per a la salut, pot ser negatiu en algunes circumstàncies. Prendre'l amb l'estómac buit pot contribuir a accelerar el sistema nerviós, deteriorar el sistema digestiu i fins i tot afectar el ritme cardíac. Per aquest motiu, sempre és millor menjar alguna cosa abans de consumir-lo.



[ficentrareport]