KAHVALTI VE ÖNEMİ

Vücudun besin ihtiyacı sabah kahvaltısıyla başlar. Beslenme ile meşgul olan kişiler, çalışan insanlar, çocuklar ve diğer kimseler için kahvaltı öğle ve akşam yemeklerinden daha önemli bulunmaktadırlar.
Evden çıkmazdan evvel yenen besinler vücudun çalışma gücünü artırırlar.
Zaman darlığı ve şişmanlamak korkusuyla kahvaltı etmemek yanlıştır.
Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arası 10-12 saattir. Bu müddet arasında mide tamamen boşalmış durumdadır. Sabah kahvaltısında alman besinler vücudun ihtiyacını karşılamakla beraber iş gücünü çocukların okulda başarısını sağlar.
Bu günün şartlarına göre kahvaltı esas yemek kabul edilmektedir.
Öğlede yenilen ağır yemekler insana bir rahatlık ve gevşeklik vermektedir. Halbuki kahvalüda tamamen bunun aksi olmaktadır. Bu bakımdan Batı devletleri kahvaltıya çok önem vermektedirler, hatta onlarda sabah kahvaltısından başka ayrıca saat lO'da süt, kahve, meyve suyuyla bir büskivi yemek suretiyle kahvaltılarını tamamlamaktadırlar. Bu alışkanlık bizlerde de yavaş yavaş yerleşmektedir.
İyi bir kahvaltı büyütücü, onarıcı besin maddeleri (peynir, süt, yumurta v.s.)'yi ve enerji veren besin maddelerini (Tereyağı, ekmek reçel v.s.) ayrıca koruyucu maddelerden (meyve veya meyve suyu) zengin olması lazımdır.
Ayrıca ikindi kahvaltısı dediğimiz 16-17 arasında da yine meyve suyu, süt veya bisküvi, çay gibi şeyler yemek suretiyle vücudun besin ihtiyacını tamamlamak gerekir. Yazın daha hafif kahvaltı, kışm daha kuvvetli kahvaltı yapılması lazımdır.

Fotoğraf "İsmet Atabay" tarafından gönderildi. 26.05.2020

© lezzetler.com tarif no:18700 • adı:Kahvaltı ve Önemi • gönderen:neron • indirme tarihi:20.04.2024 - 03:52