

KAHVARTI YAPMANIN ÖNEMİ

Marmara Üniversitesi (MÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu, kahvaltının, beyine enerji kaynağı sağlayarak, öğrenmeyi olumlu yönde etkilediğini belirterek, "Kahvaltı etmeyen çocukların, derste konsantrasyonları azalmakta, verilen bilgileri sonradan anımsayabilme performansları düşmektedir" dedi.

Prof. Dr. Elmacıoğlu, AA muhabirine yaptığı açıklamada, kahvaltının, günün en önemli öğünü olmasına karşın, en çok ihmal edilen öğün olduğunu, özellikle okul çağındaki çocukların yeterli ve dengeli kahvaltı yapmaları gerektiğini ifade etti. Elmacıoğlu, ancak çocukların, çeşitli nedenlerle ya hiç kahvaltı yapmadıklarını ya da dengesiz bir kahvaltıyla okula gittiklerini söyledi.

Elmacıoğlu, kahvaltı atlama nedenlerinin başında, sabah geç kalkma yüzünden okula yetişememe korkusuyla zaman bulamama, yemek yeme isteği duymama, ekonomik yetersizlik ve bu öğünü önemsememenin geldiğini belirtti.

Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir aralık bulunduğunu, bu nedenle okul çağındaki çocukların kahvaltı zamanında aç bir durumda olduklarını anlatan Elmacıoğlu, "Açlık durumunda beyine enerji sağlayan kan şekeri en alt düzeye inmiştir. Deney hayvanları ve insanlar üzerinde yapılan çalışmalardan sağlanan veriler, kan şekerinin yeterli düzeyde olmasının özellikle okul çağı çocuklarında öğrenme ve anımsamayı içine alan birçok beyin ve davranış işlevlerini düzenlediğini gösterir" dedi.

Kahvaltı yapma ile bilişsel işlev arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmaların, çoğu, kahvaltı edenlerin anımsama performanslarının daha yüksek olduğunu bildirdiğini ifade eden Elmacıoğlu, "Anımsama ve listedeki sözcükleri tekrarlama zamanı, aç kalandaki, kahvaltı edenlerden önemli şekilde uzun bulunmuştur. Bu da öğrenme açısından çok önemlidir" şeklinde konuştu.