



5 ماده غذایی که در خوردن آنها زیاده روی می کنیم

نوشیدن آب بیش از حد آن امکان پذیر است اما نکته ای که وجود دارد این است که آب می تواند کشنده باشد زیرا مقدار اضافی آن تعادل الکترولیت در بدن ما به هم می زند و آن را رقیق می کند. مصرف حد بالایی از آب از نظر سن، جنس، سطح فعالیت و سلامت برای افراد مختلف متفاوت است.

نوشیدن آب بیش از حد آن امکان پذیر است اما نکته ای که وجود دارد این است که آب می تواند کشنده باشد زیرا مقدار اضافی آن تعادل الکترولیت در بدن ما به هم می زند و آن را رقیق می کند. مصرف حد بالایی از آب از نظر سن، جنس، سطح فعالیت و سلامت برای افراد مختلف متفاوت است.

به گزارش جام جم سرا به نقل از مجله سلامت ، در مصرف مواد غذایی زیر اگر کمی زیاده روی کنید مشکلی پیش نمی آید ولی اگر به حد افراط برسد علاوه بر افزایش وزن می تواند موجب آسیب جدی به بدن شود.

شکی نیست که افزایش وزن قطعا نگرانی بزرگی است و مصرف بیش از اندازه غذا می تواند سایز کمر شما را افزایش دهد. مصرف بیش از حد از یک نوع از غذاهای خاص می تواند اثر منفی بر سلامت شما بگذارد. بدن ما برای گوناگونی و تنوع ساخته شده است، میل بیش از حد به یک نوع غذا یا حذف به طور کامل یک گروه از مواد غذایی کاری بسیار اشتباه است.

اگر اشتهای زیادی دارید و می خواهید همیشه در حال خوردن باشید در این مقاله ما ۵ ماده غذایی را به شما معرفی میکنیم که بدون نگرانی می توانید در خوردن آنها زیاده روی کنید.

۱. آب

نوشیدن آب بیش از حد آن امکان پذیر است اما نکته ای که وجود دارد این است که آب می تواند کشنده باشد زیرا مقدار اضافی آن تعادل الکترولیت در بدن ما به هم می زند و آن را رقیق می کند. مصرف حد بالایی از آب از نظر سن، جنس، سطح فعالیت و سلامت برای افراد مختلف متفاوت است. کم شدن آب بدن نیز خطرناک است، بنابراین هماهنگی با بدن خود و نیازهای آن در طول روز بسیار مهم است.

۲. آلونهورا

نوشیدنی های آلونهورا موجب کشش و سلامتی سریع می شود. بعضی از مزایای آن شامل کمک به کاهش وزن، بهتر شدن هضم و افزایش ایمنی بدن است. آلونهورا محبوب مورد استفاده برای بیوست است، اما می تواند موجب برخی از واکنش های جانبی در کوتاه مدت از قبیل گرفتگی عضلات و حتی دفع کلسیم شود. زیاده روی و مصرف طولانی مدت آلونهورا توصیه نمی شود؛ چون که با عدم تعادل الکترولیت ها، سوء جذب، فشار کلیه، و از دست دادن بیش از حد پروتئین در ارتباط است.

۳. شیر

در واقع همه ی مواد لبنی را شامل می شود. در حالی که ترکیب هایی مثل شیر کم چربی و پنیر در برنامه غذایی خود می تواند سلامت استخوان را ترویج دهد و مواد معدنی ضروری مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم را فراهم می کند، مصرف بیش از حد می تواند مشکل ساز شود. مصرف بیش از حد مواد لبنی در واقع می تواند باعث کم خونی شود زیرا کلسیم جذب آهن را کم می کند.

۴. مغزها

تخمه و آجیل سرشار از مواد مغذی متراکم است، اما آنها حاوی مقدار زیادی از کالری نیز هستند. اگر وزن شما زیاد است و به خصوص اگر شما در حال تلاش برای کاهش وزن باشید، شما واقعا باید به نحوه مصرف آجیل خود توجه کنید. اگرچه آجیل منابع بسیار خوبی از چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی است، مصرف بیش از حد آن ممکن است به افزایش وزن منجر شود.

یکی از بهترین های این گروه برای شما بادام است که می توانید نگران زیاده روی در خوردن آن نباشید.

۵. جو دوسر

به طور کلی فیبر برای سلامت دستگاه گوارش مفید است، باعث کند شدن هضم غذا، کمک به دفع راحت، کاهش کلسترول خون، و حفظ تعادل قند خون می شود. اما مصرف بیش از حد غذاهای فیبر دار می تواند باعث نفخ، یبوست و مشکلات دیگری می شود. به طور کلی توصیه می شود روزانه ۲۵-۳۵ گرم فیبر در مصرف کنید و همراه آن مایعات بنوشید.

توجه داشته باشید منظور ما از زیاده روی ، مصرف مدام به صورت دیوانه وار نیست چون مصرف هر چیزی به صورت افراطی و مداوم مضر است.

هنگام خوردن خوراکی های بالا اگر قصد پرخوری داشتید می توانید با خیال راحت از خوردن خود لذت ببرید اما این به معنی اجازه برای افراط همیشگی نخواهد بود.