

خوردن غذاهای منجمد اکیدا ممنوع!

سبک زندگی ناسالم سلامت قلب را به خطر انداخته و مرگ و میر ناشی از نارسایی‌های قلبی را در سرتاسر جهان دوچندان کرده است.



سبک زندگی ناسالم سلامت قلب را به خطر انداخته و مرگ و میر ناشی از نارسایی‌های قلبی را در سرتاسر جهان دوچندان کرده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ غذاهای چرب و پرنمک که عمدتاً شامل فست فودها و خوراکی‌های کی اف سی است، برای کارکرد قلب و عروق به شدت مضر است. در این مطلب مواد غذایی که سلامت قلب را تهدید می‌کنند، معرفی شده‌اند.

غذای چرب و نمکی رستوران‌ها جانتان را به خطر می‌اندازد

مردم باید مصرف غذاهای رستورانی را کاهش داده یا به طور کامل آنها را کنار بگذارند. این غذاها اغلب چرب بوده و برای سلامت قلب به طور وحشتناکی مضرند.

یک وعده سیب زمینی سرخ شده کل سدیم روزانه بدن را تامین می‌کند در صورتی که میزان سدیم در بدن افزایش پیدا کند شانس بروز حمله قلبی نیز زیاد می‌شود علاوه بر این‌ها مواد غذایی شوراعتیاد آور بوده و با تغییر ذائقه فرد به غذای پرنمک سلامت قلب و جان مورد تهدید قرار می‌گیرد.

در یک مطالعه اخیر نشان داده شد که مواد غذایی شور می‌تواند اشتها را تحریک کنند در نتیجه افزایش مصرف کالری موجب بروز چاقی، اضافه وزن، پرخوری و بیماری‌های ناشی از آن می‌شود.

غذاهای چینی دشمن سلامت قلب

نوع دیگری از مواد غذایی که باید از رژیم غذایی ما حذف شود مواد غذایی چینی است سدیم و چربی‌های ناسالم آن‌ها به حدی است که به سلامت قلب آسیب می‌رساند.

مشکل اصلی مواد غذایی چینی میزان بالا مواد نگهدارنده و مونو سدیم گلوتمات (MSG) این مواد غذایی است التهاب، درد گلو و خارش می‌تواند واکنش‌های منفی ناشی از این مواد باشد.

به تازگی دانشمندان کشف کردند که برخی از مردم به این مواد نگهدارنده چینی حساسیت دارند به این حساسیت‌ها "سندرم رستوران چینی" می‌گویند.

محصولات کی اف سی

مواد غذایی سرخ شده به سلامت قلب آسیب جدی می‌رسانند به همین دلیل مرغ سوخاری کنتاکی باید از رژیم غذایی افراد مبتلا به بیماری قلبی حذف شود این غذاها حاوی میزان زیادی سدیم و چربی است.

برخی محققان بر این باورند سطوح خطرناک عناصر دیوکسین در کی اف سی از مضرات بزرگ این غذا در رستوران‌ها و فست فودها است.

غذاهای منجمد قلب را از کار می‌اندازد

کیفیت تغذیه ای غذاهای منجمد اغلب بسیار پایین بوده و سلامت قلب را به خطر می‌اندازد این غذاها مملو از رنگ، مواد نگهدارنده، مواد شیمیایی، شیرین کننده، نمک، طعم دهنده‌های مصنوعی و چربی‌های مضر هستند در نتیجه مصرف آن‌ها

گرفتار بیماری قلبی می شوید.

خوردن فست فود عمرتان را کاهش می دهد

فست فود قاتل بزرگ قلب است با خوردن این مواد غذایی سطح بالایی از نمک و چربی وارد بدن شما می شود با عادت کردن بدن به خوردن این مواد غذایی سلامت قلب به خطر می افتد.

دانشمندان در یک مطالعه به منظور کشف عواقب ناشی از رژیم غذایی فست فود دریافتند : مصرف فست فودها منجر به چاقی و افزایش خطر ابتلا به دیابت شده و به طور کلی به سلامتی آسیب می رساند.

بیماری قلبی کودکان ثمره فست فودخوری کودکی

در یک مطالعه اطفال مجله مشخص شد که حدود 30 درصد از کودکان در روز فست فود مصرف می کنند رژیم غذایی ناسالم به سلامت قلب کودکان در آینده آسیب جدی وارد می کند به همین دلیل امروزه آمار سن ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کاهش پیدا کرده است.