



غذاها تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن

برخلاف برخی مواد غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی مانند میوه و سبزیجات که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مینرال‌های بسیارند و پروتئین، بسیاری از مواد غذایی نیز تضعیف‌کننده سیستم ایمنی هستند.

برخلاف برخی مواد غذایی تقویت‌کننده سیستم ایمنی مانند میوه و سبزیجات که حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مینرال‌های بسیارند و پروتئین، بسیاری از مواد غذایی نیز تضعیف‌کننده سیستم ایمنی هستند. به گزارش سلامت نیوز بهتر است با شروع پاییز که فصل شیوع سرماخوردگی است مصرف این مواد غذایی را کنار بگذارید.

1. سرکه صنعتی

مصرف مقدار کمی سرکه هیچ مشکلی پیش نمی‌آورد اما مصرف بالای آن در سالاد باعث می‌شود مقدار فراوانی کالری دریافت کنید اما ارزش غذایی سالاد پرفیبر و ویتامین‌تان از بین برود. برای یک ظرف بزرگ سالاد تنها یک قاشق سرکه صنعتی کفایت می‌کند. بهتر است به جای سرکه کمی روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه سیب، فلفل، کشمش و پیاز تازه به سالادتان بیفزایید.

2. گوشت گوساله پرچرب :

گوشت گوساله غنی از آهن، زینک و ویتامین‌های بکمپلکس است اما برخی از بخش‌های آهن غنی از چربی‌های اشباع است که می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان کورکتال و دیگر سرطان‌ها را افزایش دهد. هنگام خرید بخش‌های کم‌چرب را انتخاب کنید و هر چربی که به چشم دیده می‌شود را دور بریزید.

3. قهوه :

قهوه فواید بسیاری برای سلامت دارد. به عنوان نمونه می‌تواند جلوی آسیب‌دیدگی سلولی در اثر رادیکال‌های آزاد را بگیرد. اما از آنجا که ادرارآور است می‌تواند سبب از دست دادن مقدار فراوانی از ریزمغذی‌ها شود. از سوی دیگر مصرف بالای آن نه تنها شما را تشنه می‌کند بلکه سبب افسرده شدن و اعتیاد شما به آن می‌شود. کالری بالا و چربی‌های اشباع قند و شیر یا خامه‌ای که به آن می‌افزایید نیز می‌تواند مشکل‌ساز شود. سعی کنید در روز یک یا دو فنجان قهوه بیشتر ننوشید.

منبع : salamatiran.com