

مواد غذایی مفیدی که می‌توانند مضر باشند

بسیاری از مواد غذایی با ارزش در صورت استفاده بی‌رویه یا نابه جا می‌توانند مضر باشند. محققان آمریکایی دریافته‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر ناراحتی‌های قلبی را در بیماران قلبی افزایش دهد.



بسیاری از مواد غذایی با ارزش در صورت استفاده بی‌رویه یا نابه جا می‌توانند مضر باشند. محققان آمریکایی دریافته‌اند که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خطر ناراحتی‌های قلبی را در بیماران قلبی افزایش دهد. به گزارش سلامت نیوز این مواد غذایی عبارتند از:

گریپ فروت:

این میوه ماده‌ای به نام نارینجین (Naringenin) دارد که میزان قند خون را متعادل می‌کند با تحریک کبد در سوخت چربی اضافه، مانع بروز سندروم سوخت و ساز که زمینه ساز بیماری دیابت است می‌شود. اما این میوه می‌تواند میزان هورمون استروژن در بدن را افزایش دهد.

زنان مسن تری که روزی یک چهارم گریپ فروت را مصرف می‌کنند ۳۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند. اگرچه این میوه منبع عالی ویتامین C، فیبر و فیتونیوتربینت‌ها است، مصرف روزی نصف این میوه یا ۲۵۰ میلی لیتر آب میوه آن کافی است. مصرف بیش از یک لیتر آب گریپ فروت یا ۲ عدد در روز، به بدن ضرر می‌رساند و باید از آن پرهیز شود.

* زردچوبه:

کورکومین موجود در این ادویه علاوه بر تسکین علائم سندروم تحریک پذیر روده (IBS) نقش محافظت از کبد و کمک به هضم چربی و خاصیت ضدتوموری نیز دارد. تحقیقاتی که توسط محققان آمریکایی انجام گرفته نشان می‌دهد مصرف ۲ وعده غذایی حاوی زردچوبه، در پیش گیری از بیماری آلزایمر موثر است.

اگرچه مصرف میزان متعادل این ادویه برای بدن مفید است اما مصرف روزی بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم می‌تواند منجر به زخم معده شود. از آن جایی که زردچوبه باعث رقیق شدن خون می‌شود، در صورتی که خون ریزی دارید، قرار است عمل شوید یا داروی رقیق کننده خون مصرف می‌کنید، از مصرف زیاد آن بپرهیزید. مصرف زیاد آن، میزان قند خون را کاهش می‌دهد. باید مصرف زردچوبه را به هفته‌ای یک قاشق مرباخوری محدود کنید.

* سویا:

از این دانه در تهیه سس و شیر سویا استفاده می‌شود. سویا نسبت به گوشت، حاوی چربی اشباع شده کمتری است و حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفید است.

دانه سویا تصفیه نشده نیز حاوی تمامی ۷ اسید آمینه اساسی لازم برای حفظ و بازسازی کل بافت‌های بدن از عضلات تا مو است. از طرف دیگر سویا حاوی مقادیر زیادی مواد شیمیایی است که مانع هضم پروتئین و جذب مواد معدنی می‌شود و نیز روی سوخت و ساز بدن تاثیر می‌گذارد. اگرچه سویا خطر بروز سرطان سینه را کمی کاهش می‌دهد اما تحقیقی که در آمریکا انجام گرفت نشان داد مصرف مکمل‌های سویا می‌تواند برای افرادی که از این بیماری جان سالم به در بردند، کمی خطرناک باشد.

مکمل‌های سویا حاوی مقدار بالای ایزوفلاوانز (Isoflavones) شبیه به استروژن است که سلول‌های تومور را به تقسیم و تکثیر تشویق می‌کند. کارشناسان، مصرف روزی یک وعده فرآورده تصفیه نشده سویا را توصیه می‌کنند.

* فلفل:

کپسیسین (Capsaicin) موجود در فلفل، درد را تسکین می‌دهد، گردش خون را بهبود می‌بخشد و با تومورهای سرطانی مقابله

می‌کند. مصرف فلفل باعث کاهش وزن در افراد چاق می‌شود. اما محققان دانشگاهی معتقدند، مصرف روزی یک دانه فلفل تند، خطر سرطان معده را ۱۵ درصد افزایش می‌دهد و سندروم تحریک پذیر روده را نیز تشدید می‌کند.

فلفل با کاهش حفاظ‌های معده باعث زخم، سوءهاضمه و یا سوزش سردل می‌شود. برای به دست آوردن حداکثر فایده، هفته ای ۳ عدد فلفل همراه با رژیم غذایی متعادل بخورید.

* ماهی چرب

: ماهی‌های سردین، آزاد و ماکرو سرشار از امگا۳ هستند که مانع بیماری قلبی می‌شوند و سلامت مغز را نیز تقویت می‌کنند. ماهی‌های چرب غنی از ویتامین‌های A و D نیز هستند. ماهی‌های چرب یکی از مواد غذایی نادر، حاوی ویتامین D است که معمولاً با قرار گرفتن در معرض نور خورشید در بدن تولید می‌شود.

ویتامین D، سراتونین (Serotonin) را نوعی هورمون که روی روحیه فرد تاثیر مثبتی می‌گذارد- تقویت می‌کند. اما سموم موجود در دریاها که در بافت‌های چربی تجمع پیدا می‌کنند، با محدود کردن توانایی تولید انسولین در بدن، خطر ابتلا به بیماری دیابت را افزایش می‌دهند. بنابراین مصرف هفته‌ای ۱۴۰ گرم به افراد عادی توصیه شده و زنان در سن باروری و کودکان نباید هفته‌ای بیش از ۲ وعده ماهی چرب بخورند.