



## چرا نباید نان را از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟

با توجه به این حقیقت که کربوهیدرات ها سطوح انتقال دهنده های عصبی سروتونین مغز که مسئول احساس خوب هستند را افزایش می دهند، هنگامی که آنها را از رژیم غذایی خود حذف می کنید...

با توجه به این حقیقت که کربوهیدرات ها سطوح انتقال دهنده های عصبی سروتونین مغز که مسئول احساس خوب هستند را افزایش می دهند، هنگامی که آنها را از رژیم غذایی خود حذف می کنید، اضطراب را تجربه خواهید کرد. تصویر چرا نباید نان را از رژیم غذایی خود حذف کنیم؟ به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصر ایران، بنابر آمار و ارقام، نان حدود 20 درصد از کالری های مصرفی در سراسر جهان را تشکیل می دهد.

در رژیم های غذایی غربی تقریباً با هر وعده غذایی نان نیز سرو می شود. اما مصرف بیش از اندازه نان ها، به ویژه نان های سفید، نیز خوب نیست و با کاهش مصرف آن می توان شاهد نتایج جالب توجه ای بود.

### کاهش وزن آبی

با کاهش مصرف کربوهیدرات ها شاهد کاهش وزن خود خواهید بود، اما در واقع آب انباشته شده را از بدن خارج می کنید. به گفته کارشناسان، وقتی بدن کربوهیدرات ها را در قالب گلیکوژن ذخیره می کند، هر گرم از کربوهیدرات ها سه تا چهار برابر وزن خود آب ذخیره می کند. به بیان دیگر، هنگامی که مصرف کربوهیدرات ها را متوقف می کنید، آب بسیار زیادی حذف می شود، زیرا بدن هر چه بیشتر از ذخایر گلیکوژن استفاده خواهد کرد.

### احساس خستگی

کربوهیدرات ها منبع اصلی انرژی مغز هستند، از این رو، کاهش مصرف آنها می تواند به کمبود منابع انرژی این اندام منجر شود. با گذشت زمان و استفاده بدن از تمام ذخایر گلیکوژن، تجزیه چربی برای کسب انرژی آغاز می شود و ذرات کربنی به نام کتون ها شکل می گیرند. در نتیجه این شرایط، شما تهوع، سرگیجه، ضعف، مغز مه آلود، خشکی دهان، بی خوابی و نفوس بدبو را تجربه خواهید کرد. با این وجود، پس از مدتی بدن به این رژیم عادت می کند، اما کتون ها هرگز سوخت انتخابی مطلوب محسوب نمی شوند.

### مشکلات گوارشی

نتایج یک مطالعه نشان داده است که مصرف غلات کامل نقش مهمی در میزان فیبر دریافتی انسان ایفا می کند. متأسفانه، بیشتر مردم جهان به میزان لازم از این غلات استفاده نمی کنند. این شرایط خوبی نیست زیرا بدن به فیبر کافی برای تثبیت سطوح قند خون، کاهش خطر چاقی و دیگر بیماری های مزمن نیاز دارد. همچنین، فیبر به بهبود گوارش و اجابت مزاج منظم کمک می کند.

### اضطراب

با توجه به این حقیقت که کربوهیدرات ها سطوح انتقال دهنده های عصبی سروتونین مغز که مسئول احساس خوب هستند را افزایش می دهند، هنگامی که آنها را از رژیم غذایی خود حذف می کنید، اضطراب را تجربه خواهید کرد. به بیان دیگر، هنگامی که کربوهیدرات های سالم مانند غلات کامل را مصرف نمی کنید، سلامت روانی شما در معرض خطر قرار می گیرد. افزون بر این، حذف کربوهیدرات ها می تواند به کاهش چشمگیر سطوح انرژی منجر شود زیرا مغز از آنها به عنوان سوخت برای تقریباً هر چیزی استفاده می کند.