

## تمام نشانه های رژیم های غذایی نادرست

امروزه بیشتر مردم به دنبال تغذیه سالم هستند؛ اما چگونه می توان فهمید مواد غذایی درستی را در رژیم غذایی خود گنجانده اید؟



امروزه بیشتر مردم به دنبال تغذیه سالم هستند؛ اما چگونه می توان فهمید مواد غذایی درستی را در رژیم غذایی خود گنجانده اید؟

به گزارش جام جم آنلاین، علائم زیر نشان می دهد که مواد غذایی موجود در رژیم غذایی شما برای شما مناسب نیست:

### 1. هوس غذا

چنین احساسی زمانی به وجود می آید که شخص غذاهای ناسالم و فاقد ویتامین و مواد مغذی کافی مصرف کند. از این رو، بدن برای تأمین این مواد دوباره میل به خوردن پیدا می کند.

### 2. بیماری

بدن و سیستم ایمنی انسان نیاز به غذاهای مغذی و انواع ویتامین ها دارد تا بتواند عملکرد درستی داشته باشد. زمانی که فرد غذای ناسالم مصرف می کند، سیستم ایمنی بدن قبل از همه دچار مشکل می شود. بدون یک سیستم ایمنی قوی، فرد به راحتی بیمار می شود. غذاهای غنی از ویتامین ها مانند میوه و سبزی و غلات سیوس و دار می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

### 3. سردرد

اگر از فردی که از سردرد مزمن یا میگرن رنج می برد، پرسید که چه چیزی سردرد او را تحریک می کند، او موارد متعددی را نام می برد. با این وجود اغلب رژیم غذایی در این موارد نادیده گرفته می شود. نمی توان یک رژیم غذایی خاص را برای تمام افراد مبتلا به میگرن پیشنهاد کرد؛ اما اگر کسی بگوید: «هر وقت من پنیر می خورم سردرد می گیرم»؛ بهتر است دیگر پنیر نخورد.

### 4. شکم درد

اگر شکمتان درد می کند، احتیاجی به دانش زیست شناسی یا علوم زندگی نیست تا متوجه شوید این درد از کجاست، بلکه اغلب از چیزی است که شخص می خورد. درد مداوم معده، به ویژه بعد از غذا خوردن، می تواند نشانه ای از عدم تحمل غذایی، آلرژی یا GERD (بیماری رفلكس اسید معده) باشد. اگر پس از خوردن مواد غذایی مشخصی دچار شکم درد شدید، بهتر است که دیگر آن ها را مصرف نکنید و با پزشک متخصص تغذیه مشورت کنید.

### 5. بی خوابی

خواب یکی از مهم ترین کارهایی است که انسان باید به طور روزانه انجام دهد. اکثر مردم باید ۷ الی ۸ ساعت خواب مفید در شب داشته باشند که یک سوم زندگی ما را دربر می گیرد. مشکلات خواب می تواند دلایل متعددی داشته باشد. صورت حساب و های پرداخت نشده، مشکلات در روابط، نگرانی ها، های خانوادگی و در بسیاری از موارد، غذایی که می خوریم می تواند بر مشکلات بی خوابی ما تأثیر بگذارد. برای مثال خوردن بیش از حد کافئین یا شکر قبل از خواب و همچنین کمبود مواد غذایی باعث می شود تا بدن دیرتر به خواب رود.

### 6. تغییرات پوستی

با این که همیشه افراد را به خوردن غذاهای سالم و مقوی تشویق می کنیم؛ اما در برخی موارد، برخی افراد نسبت به یک سری مواد غذایی حتی سالم ترین آن ها، آلرژی دارند و نمی توانند آن را تحمل کنند. قبلاً گفته می شد که خوردن غذاهای پرچرب و پرشکر و مواد غذایی ناسالم علت اصلی آکنه است. خوشبختانه ثابت شد که این نظریه نادرست است، اما این بدان معنا نیست که بین پوست افراد و غذایی که مصرف

می‌کنند؛ ارتباطی وجود ندارد. بلکه در مواردی تغییرات پوستی می‌تواند به دلیل عدم تحمل و آلرژی به غذای خاصی باشد.

#### 7. خستگی

احساس خستگی در اغلب موارد کاملاً طبیعی است و می‌تواند برای هر فردی پیش بیاید. برای مثال هر فردی پس از یک روز طولانی کار کردن در دفتر یا محل کار دچار خستگی می‌شود. با این حال اگر فردی احساس خستگی ثابتی را، به ویژه در وسط روز داشته باشد، ممکن است نتیجه خوردن غذاهای نادرست باشد.

غذا مانند سوخت بدن است. غذایی که مصرف می‌کنیم باید به ما انرژی بدهد؛ اما برخی موارد غذایی که می‌خوریم، منجر به خستگی می‌شود. این خستگی عارضه جانبی شایع عدم تحمل برخی مواد غذایی است. اگر به طور مداوم احساس خستگی می‌کنید باید با یک پزشک در مورد برنامه غذایی خود صحبت کنید و در صورت نیاز برخی غذاها را از برنامه خود حذف کنید.

#### 8. مشکلات باروری

بسیاری از مشکلات باروری ممکن است به دلیل مصرف غذاهای ناسالم باشد. برای مثال تعداد اسپرم مردانی که روزانه ۱ لیتر نوشابه می‌خورند، ۳۰ درصد کمتر از مردانی که نوشابه نمی‌خورند. همچنین ریسک ناباروری تخمک‌گذاری در زنانی که محصولات لبنی کم‌چرب زیاد می‌خورند، ۸۵ درصد بیشتر از زنانی است که محصولات لبنی کم‌چرب مصرف می‌کنند.

#### 9. ریزش مو

ریزش مو یکی از مشکلاتی است که هم برای مردان و هم برای زنان ترسناک است. دلایل اصلی ریزش مو استرس و ژنتیک است؛ اما عامل دیگری که معمولاً نادیده گرفته می‌شود، یک رژیم غذایی نادرست است. یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند تمام مواد مغذی که موی شما به آن‌ها احتیاج دارد را فراهم کند و نه تنها باعث رشد مو می‌شود، بلکه از ریزش آن نیز جلوگیری می‌کند.

#### 10. یبوست

یبوست معمولاً یک‌باره اتفاق نمی‌افتد، بلکه نتیجه مستقیم خوردن و نوشیدن برخی مواد غذایی است. یبوست اغلب به دلیل کمبود فیبر و آب در بدن اتفاق می‌افتد؛ بنابراین اگر غذاهای مغذی نخورید و آب کمی مصرف کنید، ممکن است دچار یبوست شوید.

#### 11. نفخ

بیشتر ما نفخ را تجربه کرده‌ایم و این مشکل دلایل متفاوتی دارد. نفخ باعث تورم غیرطبیعی یا افزایش قطر ناحیه شکم می‌شود و فرد احساس پر بودن شکم و در بیشتر موارد احساس درد می‌کند. نفخ شکم معمولاً به دلیل خوردن غذاهای اشتباه و حجم بالای غذایی است که می‌خوریم.