



اگر از مرز 40 سالگی عبور کرده اید به این نکات تغذیه ای دقت کنید

عبور از مرز چهل سالگی می تواند با مخاطراتی در حوزه سلامت همراه شود. اما جالب است بدانید این بخش عمده ای از این مخاطرات با نکات تغذیه ای مرتبط است.

عبور از مرز چهل سالگی می تواند با مخاطراتی در حوزه سلامت همراه شود. اما جالب است بدانید این بخش عمده ای از این مخاطرات با نکات تغذیه ای مرتبط است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: عبور از مرز چهل سالگی می تواند با مخاطراتی در حوزه سلامت همراه شود. اما جالب است بدانید این بخش عمده ای از این مخاطرات با نکات تغذیه ای مرتبط است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، مصرف برخی اقلام خوراکی می تواند منجر به مشکلات تغذیه ای برای افرادی باشد که از مرز چهل سالگی عبور کرده اند. افرادی که از مرز چهل سالگی عبور می کنند اغلب با مشکل فشار خون رو به رو می شوند. این مشکل با توجه به مصرف نمک، غذای چرب و پرکالری تشدید می شود بنابراین به همه افرادی که در سنین بالای چهل سالگی قرار دارند توصیه می شود در مصرف نمک افراط نکنند.

مشکلات چربی خون نیز از دیگر مواردی است که با عبور از چهل سالگی در افراد مختلف دیده می شود، بنابراین توصیه می شود افراد پس از چهل سالگی کمتر چربی و غذاهای فست فودی و چرب مصرف کنند. افزون بر این ها توصیه می شود افرادی که از چهل سالگی عبور کرده اند، بیشتر سبزیجات و فیبر مصرف کرده و کمتر به سراغ غذاهای چرب و حاضری بروند.

اگر از مرز 40 سالگی عبور کرده اید به این نکات تغذیه ای دقت کنید

قند و مواد قندی نیز از دیگر مواردی است که افرادی که از مرز چهل سالگی عبور کرده اند باید کمتر استفاده کنند. این موضوع به ویژه در مورد مواد قندی مصنوعی یا به عبارتی دقیق تر قندهای مصنوعی صدق می کند.

مواد کافئینی و محرک نیز می تواند برای بسیاری از افراد بالای چهل سال خطرناک باشد. در واقع مواد کافئینی می توانند منجر به افزایش تپش قلب، مشکلات فشار خون و اضطراب شوند و بر این اساس بهتر است که افراد بالای چهل سال کمتر از این مواد استفاده کنند.