

خوراکی‌هایی که عمر شما را کوتاه می‌کنند

آیا می‌دانستید برخی مواد غذایی که در زندگی روزمره مصرف می‌کنیم، باعث کاهش عمرمان می‌شود و سلامت ما را تهدید می‌کند؟



آیا می‌دانستید برخی مواد غذایی که در زندگی روزمره مصرف می‌کنیم، باعث کاهش عمرمان می‌شود و سلامت ما را تهدید می‌کند؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ ما در این مقاله لیستی از مواد غذایی را که باعث کاهش عمر شما می‌گردد را برایتان جمع‌آوری کرده ایم که با یکدیگر با آن‌ها آشنا می‌شویم:

1- نوشیدنی‌های شیرین اسیدی

اگر شما تصور می‌کنید که تنها ضرر نوشیدنی‌های گازدار اسیدی میزان کالری بالا آن‌هاست، سخت در اشتباهید. این نوشیدنی‌ها حاوی مواد افزودنی هستند که بر هورمون‌های شما تاثیر می‌گذارند. به شما توصیه می‌کنیم به جای نوشیدن این نوشیدنی‌ها، از آب میوه‌های طبیعی در منزل استفاده کنید.

2- گوشت فرآوری شده

تمام انواع گوشت فرآوری شده پر از نیترات، سدیم و مواد شیمیایی هستند. این مواد باعث می‌شوند که این نوع گوشت‌ها برای مدت طولانی سالم بمانند. این مواد با تاریخ انقضا طولانی برای سلامت شما بسیار مضر هستند. زیرا آنها می‌توانند مشکلات یادگیری، مشکلات رفتاری، دیابت، بیماری قلبی و سرطان را در کودکان ایجاد کنند.

3- چیپس‌ها

این محصولات که در دما و روغن زیاد پخته می‌شوند، حاوی ماده‌ای به نام آکریل آمید هستند. علاوه بر داشتن چربی فراوان، باعث سرطان سینه، پروستات و سرطان روده بزرگ می‌شوند. همچنین حاوی مقدار زیادی مواد نگهدارنده است.

4- نوشیدنی‌های الکلی

کارشناسان معتقدند که نوشیدن، نوشیدنی‌های الکلی دارای مضرات زیادی برای سلامتی و باعث کاهش طول عمر می‌گردد. مصرف بیش از حد می‌تواند باعث کمبود آب بدن، افزایش وزن، مشکلات پوستی، افسردگی و آسیب کبدی شود.

5- فست فود

اکثر ما به دلیل نداشتن وقت اغلب از غذاهای آماده بیرون از منزل استفاده می‌کنیم. اما این نکته را فراموش نکنید که صرفه جویی در وقت باعث آسیب رساندن به سلامت شما نشود. این غذاها شامل چربی‌های ترانس، بسیاری از نمک، نگهدارنده‌ها، رنگ‌ها و سایر مواد شیمیایی هستند. مصرف غذاهای فست فود می‌تواند باعث بیماری‌های قلبی عروقی، اختلالات خلقی، اختلالات متابولیک و سرطان شود.

6- آرد سفید

همه ما از آسیب‌های آرد سفید اطلاع داریم، اما فکر می‌کنیم که تکرار آن ارزش دارد. در آرد سفید مواد مغذی وجود ندارد و تنها باعث افزایش ناگهانی قند خون در بدن می‌گردد. /وارونه