



۱۰ ماده غذایی سالم که مصرف بیش از حد آنها آسیب‌رسان است

اگرچه سالم بودن بسیاری از مواد غذایی ثابت شده است، اما این نکته را فراموش نکنید که مصرف بیشتر همیشه بهتر نیست و در مصرف این گزینه‌های سالم هم نباید به هیچ وجه زیاده‌روی کرد.

اگرچه سالم بودن بسیاری از مواد غذایی ثابت شده است، اما این نکته را فراموش نکنید که مصرف بیشتر همیشه بهتر نیست و در مصرف این گزینه‌های سالم هم نباید به هیچ وجه زیاده‌روی کرد.

به گزارش ایسنا، به طور کلی رعایت نکات تغذیه‌ای اهمیت فراوانی دارد و باید مراقب میزان مصرف مواد غذایی باشید تا سلامت بدن خود را تامین کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مصرف بیش از حد ۱۰ ماده غذایی می‌تواند آسیب‌زننده باشد: **_ آووکادو:** این میوه سرشار از چربی‌های اشباع نشده سالم است و مصرف آن منجر به بهبود سلامت پوست، ناخن‌ها و مو می‌شود. مصرف آووکادو همچنین منجر به کاهش کلسترول بد می‌شود. با این حال مصرف زیاد چربی، حتی نوع سالم آن هرگز ایده خوبی نیست.

_ شکلات تیره: شکلات تیره مملو از آنتی‌اکسیدان‌ها برای بهبود عملکرد قلب است و به کاهش خطر بیماری‌های قلبی در طول زمان کمک می‌کند. با این حال دقت کنید که این نوع شکلات نیز سرشار از کالری است و زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند اثرات مخرب داشته باشد.

_ آجیل: آجیل منبع فوق‌العاده‌ای از چربی‌های سالم است و می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. با این حال آجیل ۸۰ درصد چربی دارد و سرشار از کالری است. اضافه کردن مقادیر زیادی آجیل (به جای چربی‌های مضر) به رژیم غذایی کاری غلط است.

_ کنسرو تن: این نوع کنسرو نیز سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ برای حفظ سلامت قلب است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند مقادیر جیوه در بدن را افزایش داده و بویژه برای سلامت زنان باردار مضر باشد.

_ کره بادام زمینی: اگر چه این خوراکی منبع سالم چربی‌ها بوده و به احساس سیری کمک می‌کند اما، کالری بالایی دارد و برخی از انواع آن حاوی قند است.

_ سویا: جایگزین سالمی برای گوشت قرمز است و پروتئین زیادی دارد. مصرف سویا به گیاه‌خواران توصیه می‌شود، با این حال شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سویا می‌تواند به عنوان استروژن در بدن عمل کند و مصرف بیش از حد آن منجر به اختلالات هورمونی در بدن شود.

_ پنیر: منبع خوبی از کلسیم، پروتئین و ویتامین‌ها است و مصرف آن باعث بهبود سلامت استخوان‌ها می‌شود. با این حال مصرف بیش از حد پنیر از آنجا که سدیم و کالری بالایی دارد، توصیه نمی‌شود.

_ لوبیا سفید و گوشت قرمز: هر دو منبع سرشار از آهن محسوب می‌شوند و نقش اساسی در انتقال اکسیژن به ماهیچه‌ها دارند. به یاد داشته باشید که دریافت کم آهن باعث احساس ضعف و خستگی و دریافت زیاد آن باعث ابتلا به نارسایی کبد خواهد شد. با این حال، اگر شما در حال گرفتن مکمل‌های آهن هستید، در مورد میزان استفاده از این منابع غذایی با پزشک‌تان مشورت کنید.

_ برنج قهوه‌ای: مطمئناً استفاده از کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای مانند برنج قهوه‌ای مساوی با بهداشت مواد غذایی است. اما به یاد داشته باشید که برنج، آرسنیک موجود در آب و خاک را جذب می‌کند و برنج قهوه‌ای تمایل بیشتری برای جذب بیشتر فلزات سنگین دارد. آرسنیک در این میان به عنوان یک ماده سرطان‌زا، شناخته شده است و در حال حاضر هیچ آستانه ایمنی در برابر مقدار آن در غذا شناخته نشده است. اما کارشناسان به خصوص کارشناسان محیط زیست اعلام می‌کنند که میزان استفاده از این نوع برنج باید در حد بسیار متعادل باشد و بیشتر غلات سبوس‌دار جایگزین آن شود.

_ چغندر: سبزیجات تیره‌رنگی مانند چغندر نیروگاه تغذیه‌ای هستند اما ترکیبات طبیعی به نام اگزالات هم دارند که در واقع یک پروبیوتیک برای تغذیه باکتری‌های سالم در روده محسوب می‌شود. اما اگر شما مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید، مصرف بیش از حد غذاهای حاوی اگزالات همه چیز را بدتر می‌کند. «کلیه» ترکیباتی مانند اگزالات را به سختی فیلتر می‌کند و تجمع آن می‌تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه شود. اگر شما نیاز به قطع غذاهای سرشار از اگزالات دارید، یک متخصص تغذیه می‌تواند پیشنهادهاى جایگزین با اگزالات کمتر مانند کلم یا گل کلم را به شما ارائه دهد.