

چند واقعیت درباره غذاهای فرآوری شده

نرخ هشداردهنده چاقی در آمریکا نشان می‌دهد اغلب مردم در این کشور، اعتیاد مرگباری به مصرف غذاهای فوری و فرآوری شده - سرشار از قند و کربوهیدرات - دارند.



نرخ هشداردهنده چاقی در آمریکا نشان می‌دهد اغلب مردم در این کشور، اعتیاد مرگباری به مصرف غذاهای فوری و فرآوری شده - سرشار از قند و کربوهیدرات - دارند. به گزارش اینستا، متخصصان افزایش بیماری‌های خود ایمنی را نتیجه مصرف غذاهای فوری (فست فود) می‌دانند. ویژگی‌های اعتیادآور فست فودها نه تنها باعث افزایش سطح چاقی و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی نامناسب در جهان می‌شود بلکه عملکرد ایمنی و هورمون‌ها را مختل می‌کند و در صورت استفاده مدام، از طول عمر افراد مصرف کننده کم می‌کند.

کووید ۱۹ علاقه زیادی به کربوهیدرات دارد

متخصصان معتقدند غذاهای ناسالم هم مثل سیگار باید برچسب ناسالم داشته باشند؛ یعنی همان طور که مردم از عاقبت کشیدن سیگار توسط برچسب‌هایی که روی آنها چسبانده می‌شود، آگاه می‌شوند برای خوردن غذاهای ناسالم هم باید هشدار را دریافت کنند.

تحقیقات اخیر نشان داده است **مصرف کنندگان رژیم غذایی گیاهی در مقایسه با افرادی که گوشت در رژیم غذایی خود دارند ۷۳ درصد کمتر به کرونا مبتلا می‌شوند.** شاید به این دلیل که ویروس‌ها از افزایش قند خون ناشی از برخی کربوهیدرات‌ها تقویت می‌شوند.

دکتر «نیکول سافیر» معتقد است چاقی، دیابت نوع ۲، فشار خون بالا و سایر بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی بد، همگی شرایطی هستند که ما را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی نظیر کرونا می‌کنند.

رژیم غذایی غربی منجر به افزایش بیماری در جهان شده است جدای از چاقی و بیماری‌های قلبی، فست فودها ارتباط بسیار واقعی و نگران کننده‌ای با خودایمنی تر شدن بیماری‌ها در سطح جهان دارند.

«جیمز لی»، دانشمند موسسه «فرانسیس کریک» اخیراً گفته است تعداد موارد خود ایمنی حدود ۴۰ سال پیش در غرب روندی صعودی را آغاز کرد، درست زمانی که رستوران‌های زنجیره‌ای مثل مک دونالد فراگیر شده بود. حالا این روند در کشورهای آغاز شده که پیش‌تر هیچ‌گاه سابقه نداشته است؛ مناطقی مثل آسیا و خاورمیانه.

فست فود و حمله به سیستم ایمنی بدن

دو ماده نگهدارنده شیمیایی، ترت بوتیل هیدروکینون و پرفلوئوروآلکیل یا مواد پلی فلورآکیل در بیش از ۱۲۰۰ غذای از پیش بسته بندی شده در ایالات متحده شناسایی شده است. چه به عنوان یک ماده تولیدی و یا یک محصول جانبی بسته بندی شده است. مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد هر دوی این مواد می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. درحالی که پرفلوئوروآلکیل مشخصاً یک عامل خطر برای سرطان بیماری‌های تیروئید، کاهش باروری و وزن کم هنگام تولد هم شناخته می‌شود. ترت بوتیل هیدروکینون هم با افزایش آلرژی‌های غذایی مرتبط است.

غذاهای ناسالم به هورمون‌ها اجازه نمی‌دهند کار خود را به درستی انجام دهند به گزارش ایندپندنت، مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شد شواهد بیشتری از وجود مواد نگهدارنده در غذاهای فست فود را ارائه کرد.

این گروه از مواد شیمیایی روان کننده را می‌توان تقریباً در محصولات در قفسه فروشگاه‌ها وجود دارند پیدا کرد. از صابون‌ها تا مواد غذایی و حتی پلاستیک‌ها. این ماده برای انعطاف پذیری بیشتر مواد مختلف مانند پلاستیک و در دز کم استفاده می‌شود

و به ظاهر بی‌ضرر است؛ اما مقدار زیاد این مواد شیمیایی می‌تواند با فعالیت هورمون‌ها در انسان و حیوانات تداخل ایجاد کند. این مواد شیمیایی که با نام فتالات‌ها شناخته می‌شوند برای رشد کودکان مشکلات جدی ایجاد می‌کنند و همچنین تحقیقات

ثابت کرده خطر ابتلا به آسم، چاقی و ناباروری را افزایش می‌دهند.

مقاومت در برابر تنقلات فرآوری شده غیرممکن است

متخصصان علوم غذایی دهه‌ها را به ساختن تنقلات بسته بندی شده و سایر مواد اولیه بسیار فرآوری شده اختصاص داده‌اند که دقیقاً همان طعمی را که ما دوست داریم داشته باشد؛ بنابراین جای تعجب نیست که چرا کنار گذاشتن آنها این قدر سخت است.

در سال ۲۰۱۹ یک مطالعه برجسته نشان داد افرادی که از رژیم غذایی فرآوری شده استفاده می‌کنند به طور متوسط ۵۰۸ کالری بیشتر در مقایسه با کسانی که بر غذاهای گیاهی تأکید دارند دریافت می‌کنند که باعث شده متخصصان امکان اعتیادآور بودن این غذاها را بررسی کنند.

متخصصان دقیقاً نمی‌دانند علت چیست اما به نظر می‌رسد غذاهای فرآوری شده یا غذای فوری جذابیت بیشتری برای مصرف به خصوص در میان وعده‌ها دارند.

«کوبین هال» از موسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی گفت ممکن است به ویژگی‌های بافتی فست فودها مربوط باشد که باعث می‌شود سریع‌تر خورده شوند. اگر خیلی سریع غذا می‌خورید احتمالاً به دستگاه گوارش خود زمان کافی نمی‌دهید تا به مغزتان سیگنال دهد که سیر هستید. در نتیجه ممکن است به راحتی پرخوری کنید.

چربی خوب حافظه را سالم نگه می‌دارد و چربی بد آن را از بین می‌برد طبق یک مطالعه، غذاهای بسته بندی شده با مواد نگهدارنده می‌توانند نقص حافظه ناگهانی و قابل توجهی در سالمندان ایجاد

کنند. متخصصان دریافتند تنقلات مملو از مواد شیمیایی مانند چیس و فست فود ممکن است مستقیماً بر مرکز حافظه یعنی مغز و همچنین آمیگدال تأثیر بگذارد که ترس و احتیاط را تنظیم می‌کند و عملکرد آن را مختل کند. در مقابل غذاهای سرشار از

اسیدهای چرب و امگا ۳ مانند ماهی و آجیل می‌تواند عملکرد حافظه را بهبود ببخشد.

شکر ذهن شما را به هم می ریزد

یک مطالعه روی ۸۰۰۰ بزرگسال نشان داد مردانی که به طور متوسط روزانه حدود ۶۷ گرم قند مصرف می کنند، ۲۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند که این در نتیجه التهاب است.

غذاهای ناسالم به طرز ترسناکی ماندگارند

فست فودها واقعاً یک شاهکار مهندسی شیمی هستند، زیرا آزمایش های بسیاری تأیید کرده اند که آنها می توانند سال ها در قفسه ها باقی بمانند و با این ویژگی، چه کسی می داند چقدر در بدن ما باقی می ماند؟! محصولات فرآوری شده ممکن است شما را کور کند!

حدود سه سال پیش یک نوجوان ۱۷ ساله قربانی اختلال در مصرف این محصولات شد. این مشکل در بزرگسالان یا نوجوانانی دیده می شود که تنها یک رژیم غذایی ناسالم را دنبال می کنند و از مصرف دیگر مواد مورد نیاز بدن اجتناب می کنند، بدون اینکه نگران پیامدهای آن باشند. این نوجوان فقط سوسیس، گوشت فست فودی، نان سفید و سیب زمینی سرخ شده را در همه اشکال مصرف می کرد. او دچار کمبود شدید ویتامین های B۱۲ و D بوده و در نتیجه دچار آسیب عصب بینایی شد. نمره بینایی او به ۲۰/۲۰۰ کاهش یافت و از نظر پزشکی نابینا اعلام شد.