



غذاهای سرخ کرده و پرچربی سبب ضعف سیستم ایمنی می شود

مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع مانند چربی های گوشت، غذاهای سرخ کرده و پرچربی سبب ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.

سلامت نیوز : مصرف غذاهای حاوی چربی های اشباع مانند چربی های گوشت، غذاهای سرخ کرده و پرچربی سبب ضعف سیستم ایمنی بدن می شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: کلسترول زیاد در بدن باعث افزایش چربی شده و خطرات زیادی از جمله چاقی را به دنبال دارد بنابراین برای سلامت بدن باید از غذاهایی که سطح کلسترول بالایی دارند پرهیز شود همچنین چربی بالا از علل ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات است.

بنابراین گزارش، مواد غذایی بی شماری وجود دارند که با وجود اینکه سرشار از کلسترول بوده و برای بدن مضر هستند مورد استفاده افراد قرار می گیرند، کره و گوشت چرب و بستنی از این دسته غذاها هستند مصرف غذاهای سنگین، پرچرب، ادویه دار، چای، قهوه، غذاهای سرخ کردنی، چاشنی ها، پیاز و نوشابه ها نیز تاثیر زیادی در ایجاد رفلاکس معده دارند.

این گزارش حاکیست، افزایش میزان پروتئین در غذای مصرفی سبب افزایش هیجان و استرس می شود و توصیه می شود افراد مصرف غذاهای حیوانی به ویژه گوشت قرمز را کاهش دهند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، مصرف بیش از حد نمک نیز سبب افزایش فشار خون و عدم ثبات هیجانی می شود و نمک پتاسیم در این خصوص می تواند جایگزین بهتری برای نمک سدیم باشد همچنین مصرف شکر نیز تامین کننده انرژی در کوتاه مدت بوده سبب افزایش فعالیت برخی غدد و تحریک پذیری، کاهش تمرکز و افسردگی می شود.

این گزارش می افزاید، مصرف زیاد شکر بار زیادی به غده لوزالمعده برای تولید انسولین نیز وارد می کند که احتمال پیشروی به سوی دیابت را افزایش می دهد و به افراد توصیه می شود میزان قند خون را ثابت نگه دارند و در مصرف شکر احتیاط کنند.