



مصرف بیش از حد چربی در آرامش فرد تاثیر منفی دارد

مواد افزودنی، چربی‌های زیاد در غذاهای سرخ کردنی و آماده بر روی شرایط آرامش افراد تاثیر منفی می‌گذارد.

مواد افزودنی، چربی‌های زیاد در غذاهای سرخ کردنی و آماده بر روی شرایط آرامش افراد تاثیر منفی می‌گذارد.

مسعود کیمیگر متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: جسم و روح با هم در ارتباط اند و سلامت جسم در سلامت روح نقش دارد.

وی با بیان اینکه یکی از سه بعد اصلی سلامت جسم تغذیه است گفت: غذای سالم، محیط سالم و جسم سالم سه بعد اصلی سلامت هستند.

کیمیگر تصریح کرد: تغذیه خوب مادر در دوران جنینی سلسله اعصاب سالمی را برای جنین ایجاد میکند و سلولهای عصبی و مغزی سالمی برای جنین در بزرگسالی تشکیل می‌شود.

*محیط آرام در هنگام غذا خوردن بر آرامش فرد تاثیر دارد.

در ادامه کیمیگر افزود: شرایط غذا خوردن در آرامش فرد تاثیر بسزایی دارد.

وی با بیان اینکه افراد باید اعتدال و تنوع در غذا خوردن را رعایت کنند گفت: در محیط آرام و به دور از استرس و اضطراب غذا بخورند و تحرک داشته باشند تا غذا هضم و جذب بهتری داشته باشد.

وی اظهار داشت: بستنی و شکلات به خاطر خاصیت چاق کنندگی باید به صورت کنترل شده مصرف شود و این‌ها موادی هستند که آرامش موقت ایجاد میکنند.