



خوردن 5 ماده غذایی را ترک کنید

اگر مصرف این مواد غذایی را متوقف کنید، سلامتتان تا حد زیادی تضمین می‌شود ...

اگر مصرف این مواد غذایی را متوقف کنید، سلامتتان تا حد زیادی تضمین می‌شود
خوردن 5 ماده غذایی را ترک کنید

اکثر ما در تمام روز تلاش می‌کنیم در رژیم غذایی خود، تعادل را رعایت کنیم اما اگر این رژیم غذایی متعادل حاوی غذاهای مختلف فرآوری شده تصفیه شده و حاوی قند فراوان باشند، آیا باز هم رعایت تعادل کافی و موثر خواهد بود؟

به گزارش ایسنا، این نوع از خوردنی‌ها در واقع مواد سمی را بتدریج وارد بدن شما می‌کنند؛ به طوری که اگر رژیم غذایی شما حاوی مقادیری از فست فودها، مرغ سرخ کرده، شکلات و تنقلات بسته‌بندی و صنعتی باشد، در مسیر چاقی یا ابتلا به بیماری قلبی قرار گرفته‌اید.

محققان دریافته‌اند برای جلوگیری از روند ورود مواد سمی به داخل بدن، 5 ماده غذایی ناسالم هستند که باید خوردن آن را از وعده‌های غذایی حذف کرد.

سودا : سودا حاوی ماده نگهدارنده‌ای موسوم به سدیم بنزوئات است که در نوشابه‌های بدون گاز یافت می‌شود و یک عامل محرک بسیار قوی در بروز آلرژی‌ها، آسم و آلرژی است. اسید فسفریک نیز که طعم تند و تیز مطلوبی به سودا می‌دهد، موجب پوکی استخوان و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. برخی کارشناسان ادعا می‌کنند آسیبی که از این اسید به استخوان‌ها وارد می‌شود، شدیدتر از اسید باتری است.

این اسید کلسیم و سایر املاح معدنی را از بدن دفع می‌کند و به استخوان‌ها و دندان‌ها آسیب جدی وارد می‌کند. اسید فسفریک همچنین در بروز مشکلات کلیوی نقش دارد. بعلاوه اکثر سوداها حاوی غلظت بالایی از شیرین‌کننده‌های قندی هستند که به نوبه خود خطر بروز سندرم متابولیک، چاقی، دیابت و امراض قلبی را تشدید می‌کند.

غذاهای سرخ کرده: تاکنون آزمایش‌های زیادی به منظور بررسی تاثیر مصرف غذاهای سرخ کرده روی سلامت افراد انجام گرفته است. در مطالعات مختلف از سراسر جهان ارتباط بین مصرف این نوع غذاها بویژه گوشت سرخ شده با ابتلا به سرطان‌ها شناسایی شده است. یک مطالعه اخیر نشان داده است مصرف گوشت سرخ شده خطر ابتلا به سرطان مثانه را تا دو برابر افزایش می‌دهد.

فست‌فود: فست‌فودها در واقع حاوی مقدار بسیار ناچیزی غذای واقعی هستند. غذا باید بدن را تغذیه کند؛ در حالی که فست‌فودها بجز خورده شدن خاصیت دیگری ندارند و فاقد مواد و املاح مورد نیاز برای بدن هستند. بعلاوه فست‌فودها حاوی مقادیر زیادی چربی، کالری و نمک هستند که همگی آنها به بدن آسیب می‌رسانند. این غذاها فقط مانع رسیدن ریزمغذی‌های ضروری به بدن می‌شوند.

مواد خوراکی حاوی آرد سفید و تصفیه شده: اکثر ما با این که می‌دانیم باید از غلات سبوس‌دار استفاده کنیم اما باز هم همبرگر، پاستا و نان و شیرینی تهیه شده از آرد سفید مصرف می‌کنیم. آرد سفید یکی از خطرناک‌ترین غذاهای فرآوری شده در نسل ماست. وقتی گندم فرآوری می‌شود بیشتر فیبر املاح معدنی و ریزمغذی‌های ضروری خود را از دست می‌دهد. مصرف آرد سفید و تصفیه شده موجب آزادسازی سریع انسولین شده و بار زیادی را بر غده پانکراس یا لوزالمعده که وظیفه ترشح انسولین را به عهده دارد، وارد می‌کند. همچنین در طول روند فرآوری مواد شیمیایی به آن افزوده می‌شود که قطعاً برای بدن مضر است و در نهایت به بروز دیابت نوع دوم منجر می‌شود.

محصولات تنوری: بیشتر مواد غذایی که به شیوه صنعتی تنوری و آماده می‌شوند، به همان اندازه 4 خوردنی یاد شده خطرناک هستند چون اغلب دارای همان مواد سمی و مضر هستند. اغلب غذاهای تنوری با آرد سفید تهیه می‌شوند و بعلاوه حاوی مقادیر زیادی قند هستند. کارشناسان معتقدند قند از هر نوعی که باشد، برای بدن سم است.

همیشه این شعار را به یاد داشته باشید که خوب بخورید، خوب زندگی کنید.