

7 مشکل غذایی، 7 راه حل آسان

آیا غذاهای مصرفی شما شامل ترکیب‌های شیمیایی و سمی هستند؟ شما باید از خوردن کدام یک از خوراکی‌ها پرهیز کنید؟ و...



آیا غذاهای مصرفی شما شامل ترکیب‌های شیمیایی و سمی هستند؟ شما باید از خوردن کدام یک از خوراکی‌ها پرهیز کنید؟ و...

تغذیه سالم به معنی مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها و گوشت‌هایی است که با حداقل فرآوری پرورش می‌یابند و اغلب غیرشیمیایی هستند و به ندرت به آن‌ها مواد افزودنی اضافه می‌شود، اما در چند مورد روش‌های امروزی تولیدکنندگان مواد غذایی، نه سالم است و نه مورد تایید و نتیجه این که به سلامت ما و محیط زیست یا هر دو صدمه‌های فراوانی وارد می‌کند. بنابراین غذاها را باید از نگاه افرادی که زندگی خود را صرف این می‌کنند که چه غذاهایی سالم و کدام یک ناسالم هستند، بررسی کرد.

رب گوجه‌فرنگی بسته‌بندی شده در قوطی

ساختار و بافت قوطی‌های کنسرو از بیسفنول A که یک استروژن مصنوعی است و باعث ابتلا به بیماری‌های تناسلی می‌شود، تشکیل شده است. متأسفانه خاصیت اسیدی گوجه‌فرنگی باعث می‌شود که سطح بیسفنول A در بدن مردان بالا برود و تولید اسپرم را متوقف کند. همچنین اختلال‌های کروموزومی در تخم حیوانات ایجاد می‌کند. در هر لیتر رب گوجه‌فرنگی، 5 میکروگرم بیسفنول A وجود دارد که می‌تواند روی بدن افراد، به خصوص جوانان تأثیر بگذارد.

رب گوجه‌فرنگی‌هایی که در ظروف شیشه‌ای بسته‌بندی شده‌اند، انتخاب کنید.

گوشت گوساله تغذیه شده با ذرت

گاو باید با خوردن علف پرورش یابد نه با غلات اما دامداران امروزه این حیوانات را با غلاتی مانند ذرت و دانه سویا تغذیه می‌کنند تا هر چه سریع‌تر برای کشتار پروار شوند. اما این کار میزان مواد مغذی موجود در مواد غذایی تولیدشده از گاو را کاهش می‌دهد. طی تحقیقات جامع و گسترده‌ای که اخیراً سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA) و محققان دانشگاه کلمسون انجام داده‌اند، مشخص شده گوشت گوساله‌ای که تغذیه آن علوفه بوده، مقدار بالاتری بتاکاروتن، ویتامین E، امگا ۳، لینولئیک اسید، کلسیم، منیزیم و پتاسیم و میزان کمتری امگا 6 و چربی‌های اشباع شده که باعث بیماری‌های قلبی می‌شوند، دارد. واقعیت این است که گاوها، گیاه‌خوار و علف‌خوار هستند و نباید به آن‌ها ذرت و پودر استخوان مرغ و جوجه داد!

گوشت گوساله‌ای را بخرید که احتمال می‌دهید با علوفه تغذیه شده باشد.

پاپ کورن تهیه‌شده در مایکروفر

مواد شیمیایی‌ای مانند اسید پرفلوئورکتانوییک موجود در کیسه و پاکت کیسه‌های محتوی پاپ‌کورن، باعث ناباروری انسان می‌شود. بر اساس مطالعه‌های اخیر دانشگاه UCLA و آزمایش‌هایی که روی حیوانات انجام داده، مشخص شده است که مواد شیمیایی موجود در کیسه‌ها باعث ابتلا به سرطان کبد و سرطان پانکراس می‌شود و استفاده از مایکروفر این مواد را آزاد و به پاپ‌کورن منتقل می‌کند. این مواد سال‌ها در بدن می‌مانند و در آن انباشته می‌شوند. محققان نگران هستند که مقدار این مواد شیمیایی در بدن انسان به حدی برسد که در بدن حیوانات آزمایشگاهی باعث سرطان می‌شود.

مغزها از جمله بادام، پسته، فندق و... را به روش قدیمی در تابه بو دهید و برای طعم‌دار کردنشان از کره یا ادویه‌هایی مانند فلفل و سبزی‌های خشک معطر استفاده کنید.

سیب‌زمینی غیرارگانیک

ریشه سبزی‌ها، مواد سمی و ضدقارچ موجود در خاک را جذب می‌کند. سیب‌زمینی یکی از پرمصرف‌ترین سبزی‌هاست که در طول رویش فصلی به این مواد آغشته و با مواد سمی قبل از درو و برداشت محصول اسپری می‌شوند. این کار برای از بین بردن علف‌های هرز انجام می‌شود. بعد از اینکه سیب‌زمینی‌ها از دل زمین بیرون کشیده می‌شوند، برای جلوگیری از سبز شدن و جوانه زدن هم دوباره سم‌پاشی می‌شوند. برای امتحان این موضوع، یک سیب‌زمینی معمولی از مغازه بخرید و بگذارید جوانه بزند، می‌بینید که این اتفاق نخواهد افتاد.

سیب‌زمینی‌های ارگانیک مصرف کنید. یادتان باشد شستن، روش مناسبی برای از بین بردن مواد شیمیایی جذب شده نیست.

ماهی‌های پرورشی

دیوید کارپنتر، مدیر موسسه سلامت و محیط زیست در دانشگاهی در آلبانی و نویسنده یک تحقیق مهم در مجله ساینس، درباره آلودگی در ماهی‌ها نکته‌هایی را مطرح کرده است. نگهداری ماهی در استخرها و تغذیه آن‌ها با سویا و پودر پرندگان روش مناسبی نیست و با طبیعت زندگی آن‌ها مغایرت دارد. گوشت ماهی پرورشی‌ای که به این روش رشد می‌کند، ویتامین D کمتر و مقدار آلودگی بیشتر نظیر PCBهای سرطان‌زا و سمومی مثل دیوکسین و د. د. ت دارد. تحقیقات کارپنتر درباره ماهی‌های آلوده در سال 2004 توجه گسترده رسانه‌ها را به خود جلب کرد. نتایج تحقیقات اولیه نشان داد د. د. ت باعث ابتلا به دیابت و چاقی می‌شود اما تعدادی از کارشناسان تغذیه معتقدند مزایای امگا 3 به خطرهای آن فزونی دارد. نگرانی‌هایی درباره سطح بالای آنتی‌بیوتیک و آفت‌کش‌هایی که به ماهی منتقل شده است، نیز وجود دارد. به این ترتیب وقتی ماهی پرورشی می‌خورید، گویی بدنتان دارو و مواد شیمیایی دریافت می‌کند.

ماهی‌های صید شده از آب‌های سرد را مصرف کنید.

شیر تولیدشده با هورمون

تولیدکنندگان شیر برای این که تولید شیر را افزایش دهند، به گاوهای شیرده هورمون‌های رشد گاوی نظیر rBST یا rBGH تزریق می‌کنند. در انسان میزان بالای rBGH ممکن است باعث ابتلا به سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ شود. البته این اثر هنوز صددرصد به اثبات نرسیده اما در صنعت شیر کشورهای صنعتی، استفاده از این هورمون‌ها ممنوع شده است.

برچسب‌های این نوع محصولات را کنترل کنید که فاقد rBST یا rBGH و بدون هورمون‌های مصنوعی باشند.

سیب‌های رسمی

در میان میوه‌های پاییزی، سیب بیشتر از سایر میوه‌ها در معرض آفت‌کش‌ها قرار می‌گیرد. زیرا در مقابل آفت مقاومت ندارد.

سیب‌های ارگانیک بخرید.