

سوسیس، يك خوراكي دلچسب اما مضرا!

سوسیس جزو خوردني‌هاي دلچسب در سراسر دنياست...



سوسیس جزو خوردني‌هاي دلچسب در سراسر دنياست، اما آیا تاکنون به این نکته توجه کرده‌اید که مصرف سوسیس با چه مضراتي همراه است و یا اینکه چرا قيمت سوسیس از بسياري خوراكي‌ها ارزان‌تر است؟ يکي از پزشکان انگلیسي پس از ملاقات و صحبت با قصابان و متخصصان تغذیه به نتایج زیر رسیده است: معمولا سوسیس‌هاي گوشتي باید حداقل داراي 42 درصد گوشت باشند اما در واقع این حداقل، 32 درصد است البته در قالب بسته‌بندی‌هاي با برچسب سوسیس‌هاي معمولي.

هر ساله حدود 100 هزار تن سوسیس در رستوران‌ها و فست‌فودها استفاده مي‌شود. مکان‌هايي که شخص نمی‌تواند اتیکت و یا برچسب روی جلد سوسیس را بخواند.

تحقیقات نشان داده‌اند که متوسط مصرف سوسیس در مدارس شامل 25 درصد چربي و يك گرم نمک است و در واقع چربي آن بیشتر از يك دونات و یا نان شیريني و نمک آن نیز بیشتر از يك لیوان آب شور است.

فرآورده‌هاي حیواني، مخصوصا گوشت قرمز داراي چربي اشباع شده هستند.

تحقیقات پزشکی نشان داده است که چربي اشباع شده، شریان‌ها و رگ‌هاي بدن را به صورت لایه‌اي مي‌پوشاند. به مرور این لایه بیشتر مي‌شود و چربي بیشتری در اطراف رگ‌ها انباشته مي‌شود که این امر مي‌تواند منجر به انسداد رگ‌ها و در نتیجه حملات قلبي و یا نارسايي قلب شود.

نمک، فشار خون را بالا مي‌برد و فشار خون بالا نیز عملکرد قلب را تحت تاثیر قرار مي‌دهد.

محققان دو رژیم غذایی سالم و ناسالم را طی یکسال با هم مقایسه کردند. در رژیم غذایی ناسالم تنها 10 روز طول مي‌کشید تا نشانه‌هاي افزایش سطح کسترول خون آشکار شود.

مشخص است که مصرف مقدار کمی سوسیس صدمه زیادی به بدن نمی‌رساند، اما همانطور که گفته شد مصرف زیاد این ماده غذایی به دلیل وجود نمک، چربي اشباع شده و همچنین گاهي عدم رعایت بهداشت در ساخت آن، می‌تواند با سرعت نسبتا زیادی به سلامت انسان آسیب جدي وارد کند.