



[این 5 خوردنی را از همین امروز ترك كنید](#)

اکثر ما در تمام روز تلاش می کنیم 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 مؤثر خواهد بود؟

سلامت نیوز : اکثر ما در تمام روز تلاش می کنیم 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 مؤثر خواهد بود؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از کیهان ؛ این نوع از خوردنی ها در واقع مواد سمی را به تدریج وارد بدن شما می کنند. اگر رژیم غذایی شما حاوی مقادیری از فست فودها، مرغ سرخ کرده، شکلات و تنقلات بسته بندی و صنعتی باشد در مسیر چاقی یا ابتلا به بیماری قلبی قرار گرفته اید. برای جلوگیری از این روند ورود مواد سمی به داخل بدن در این مقاله 5 نمونه از ناسالم ترین این مواد غذایی عنوان شده که تأکید می شود از همین امروز آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

این خوردنی ها عبارتند از:

سودا

شاید تاکنون درباره این نوشیدنی مطالب زیادی مطرح نشده است. سودا حاوی ماده نگهدارنده ای موسوم به سدیم بنزوئات است که در نوشابه های بدون گاز یافت می شود و یک عامل محرک بسیار قوی در بروز آلرژی ها، آسم و آگزما است. اسید فسفریک نیز که طعم تند و تیز مطلوبی سودا می دهد موجب پوکی استخوان و پوسیدگی دندان ها می شود. برخی کارشناسان ادعا می کنند آسیبی که از این اسید به استخوان ها وارد می شود شدیدتر از اسید باتری است. این اسید کلسیم و سایر املاح معدنی را از بدن دفع می کند و به استخوان ها و دندان ها آسیب جدی وارد می کند. اسید فسفریک همچنین در بروز مشکلات کلیوی نقش دارد. بعلاوه اکثر سوداها حاوی غلظت بالایی از شیرین کننده های قندی هستند که به نوبه خود خطر بروز سندرم متابولیک، چاقی، دیابت و امراض قلبی را تشدید می کند.

غذاهای سرخ کرده

تاکنون آزمایش های زیادی به منظور بررسی تأثیر مصرف غذاهای سرخ کرده روی سلامتی انجام گرفته اند. در مطالعات مختلف از سراسر جهان رابطه بین مصرف این نوع غذاها بویژه گوشت سرخ شده با ابتلا به سرطان ها شناسایی شده است. یک مطالعه اخیر نشان داده است که مصرف گوشت سرخ شده خطر ابتلا به سرطان مثانه را تا دو برابر افزایش می دهد.

فست فود

فست فودها در واقع حاوی مقدار بسیار ناچیزی غذای واقعی هستند. غذا باید بدن را تغذیه کند درحالی که فست فودها به جز خورده شدن خاصیت دیگری ندارند و فاقد مواد و املاح موردنیاز برای بدن هستند. به علاوه فست فودها حاوی مقادیر زیادی چربی، کالری و نمک هستند که همگی آنها به بدن آسیب می رسانند. این غذاها فقط مانع از رسیدن ریزمغذی های ضروری به بدن می شوند.

مواد خوراکی حاوی آرد سفید و تصفیه شده

اکثر ما با وجودی که می دانیم باید از غلات سبوس دار استفاده کنیم اما باز هم همبرگر، پاستا و نان و شیرینی تهیه شده از آرد سفید مصرف می کنیم. آرد سفید یکی از خطرناک ترین غذاهای فرآوری شده در نسل ما است. وقتی گندم فرآوری می شود بیشتر فیبر املاح معدنی و ریزمغذی های ضروری خود را از دست می دهد. 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 برعهده دارد، وارد می کند. همچنین در طول روند فرآوری مواد شیمیایی به آن افزوده می شود که قطعاً برای بدن مضر است و در نهایت منجر به بروز دیابت نوع دوم می شود.

محصولات تنوری

بیشتر مواد غذایی که به شیوه صنعتی تنوری و آماده می شوند به همان اندازه 4 خوردنی فوق الذکر خطرناک هستند چون اغلب دارای

همان مواد سمی و مضر می باشند. اغلب غذاهای تنوری با آرد سفید تهیه می شوند و بعلاوه حاوی مقادیر زیادی قند هستند. کارشناسان معتقدند که قند از هر نوعی که باشد برای بدن سم است.

با بیان مضرات و خطرات مصرف این غذاها، باز هم انتخاب با خود شما است آیا باز هم راضی می شوید به دست خود مواد سمی را وارد بدنتان کنید؟ همیشه این شعار را به یاد داشته باشید که خوب بخورید، خوب زندگی کنید.