

تغذیه‌های نامناسب کدامند؟

در شرایط فعلی که آلودگی هوا، آلودگی صوتی با کلی آلودگی دیگر و استرس و غیره دست به دست هم داده‌اند و جسم و جان ما را تهدید می‌کنند سالم و تندرست ماندن کار خیلی سختی است.



سلامت نیوز : در شرایط فعلی که آلودگی هوا، آلودگی صوتی با کلی آلودگی دیگر و استرس و غیره دست به دست هم داده‌اند و جسم و جان ما را تهدید می‌کنند سالم و تندرست ماندن کار خیلی سختی است. شما حساب کنید به تمام این آسیب‌های بیرونی و استرس‌های زندگی یک تغذیه نامناسب هم اضافه شود.

پیراشکی

حتی دور و بر مغازه‌هایی که پیراشکی و فست‌فود می‌فروشند نگردید. اصلاً اجازه دهید اسم این قبیل خوراکی‌ها را «#بمب» بگذاریم. باور بفرمایید به همان اندازه هم مخرب هستند. این پیراشکی‌هایی که می‌خرید و احتمالاً به دست بچه‌هايتان هم می‌دهید حاوی ترکیباتی است که برای سلامتیتان مضر است: اسیدهای چرب ترانس، قند زیاد و آرد تصفیه شده یعنی همان آرد سفید بدون سبوس جزء ترکیبات این مواد غذایی می‌باشد. این‌ها همان بمب‌هایی هستند که گفتیم. پیراشکی‌ها بین 10 تا 20 گرم چربی دارند که بین 250 تا 300 کالری بیهوده به بدن تحمیل می‌کنند.

فرآورده‌های گوشتی

انستیتوی مطالعات سرطان در آمریکا اعلام کرده است که فرآورده‌های گوشتی مانند کالباس، سوسیس، سوسیس‌های دودی و شور حاوی مواد نگه‌دارنده شیمیایی هستند که احتمال سرطان کولون را بالا می‌برد. این محصولات غذایی مضر همچنین حاوی نمک بیش از حد، چربی و کلسترول بالایی بوده و در عین حال فاقد هر نوع ماده مغذی چشمگیری مانند فیبر و ویتامین می‌باشند. نظر خودتان چیست؟ آیا عاقلانه است چنین مواد غذایی فاقد مواد مغذی و سرشار از نمک و چربی و مواد شیمیایی را در سبد غذایی‌تان جا دهید؟

غذاهای یخ زده و آماده

درست است مشغله‌های دنیای امروز زمان در آشپزخانه بودن را کم کرده است و خیلی‌ها تا از سرکار بر می‌گردند آن قدر خسته‌اند که به فکر کالری و چربی و این چیزها نیستند و فقط می‌خواهند سریع شامی آماده و میل کنند. اما حواستان باشد که این مواد غذایی صنعتی آماده سرشار از کالری‌اند. همین ناگت‌های مرغ آماده‌ای که در بازار با مارک‌های مختلف به فروش می‌رسند و در عرض چند دقیقه هم روی می‌ز می‌روند حاوی حدود 46 گرم چربی و 1020 کالری هستند. با تمام خستگی و کمی‌وقتی که دارید باز هم سعی کنید خودتان آشپزی کنید.

همین چیپس خودمان

حتماً بارها در همین بخش خودمان یا جاهای دیگر خوانده‌اید که این قبیل هله‌هوله‌ها سرشار از چربی‌هایی هستند که به تناسب اندام و سلامت شما رحم نمی‌کنند. اما موضوع به همین جا ختم نمی‌شود. چیپس‌ها همچنین حاوی ماده سرطان‌زایی به نام آکریلامید هستند. این مواد زمانی که یک ماده غذایی در دمای بالا سرخ یا کباب می‌شود به وجود می‌آید. متخصصان می‌گویند آکریلامید دلیل اصلی ابتلای می‌لیون‌ها نفر از مردمان آمریکای شمالی به سرطان محسوب می‌شود. زمانی که در بین خریدهایتان چیپس را به سبدتان اضافه می‌کنید به یاد بیاورید چه گفتیم.

مواد غذایی فاقد چربی

دیدن واژه‌هایی مانند «#کم چرب»، «#بدون چربی»، «#رژیمی» و چنین ادعاهایی روی بسته‌بندی مواد غذایی

اغفالتان نکند. تولید کنندگان بیسکویت‌ها، سس‌ها، ماست‌ها و دیگر مواد غذایی حاوی این واژه‌ها معمولاً به محصولات خود قند، نمک یا مواد نگه‌دارنده مضر اضافه می‌کنند تا طعم و مزه محصولاتشان را بالا ببرند. در واقع به نوعی جبران مافات می‌کنند. متخصصان توصیه می‌کنند به جای انتخاب این قبیل مواد غذایی از همان نمونه‌های معمولی استفاده کنید و گول محصولات رژیمی یا فاقد چربی و غیره را نخورید.

مارگارین

حتماً شما هم زیاد شنیده‌اید مارگارین فاقد کلسترول و بهتر از کره است. اما بدانید که مارگارین یکی از منابع اصلی چربی‌های ترانس می‌باشد که می‌زان کلسترول خون را بالا می‌برد و به جداره رگ‌ها آسیب می‌رساند. تا جایی که می‌توانید از خیر کره و مارگارین بگذرید و روغن زیتون یا روغن‌های دیگری که حاوی چربی‌های اشباع نشده‌ی مونو هستند را در الویت قرار دهید.

نوشیدنی‌های گازدار

سر کشیدن لیوان لیوان نوشابه آسان‌ترین راه برای چاق شدن است. چون که هر لیوان نوشابه حاوی حدود 10 قاشق چای‌خوری قند است. متأسفانه مصرف این نوشیدنی‌های گازدار خطر ابتلا به سرطان پانکراس را حدود دو برابر بیشتر می‌کند. مضرات نوشابه‌ها به همین جا هم ختم نمی‌شود. مصرف همین نوشیدنی مورد علاقه خیلی از ما خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را به طور چشمگیری بالا می‌برد و حتی خطر دیابت را نیز افزایش می‌دهد. سخن آخر اینکه اگر به سلامتیتان اهمیت می‌دهید از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید. سبزیجات و مواد غذایی سالم دیگر را در الویت برنامه غذایی خود قرار دهید. حرص نخورید. روزانه حدود 20 دقیقه ورزش کنید. سالم و تندرست باشید.