



سوسیس و کالباس استرس را افزایش می‌دهند

یک متخصص تغذیه گفت: «مواد غذایی فرآوری شده و سوسیس و کالباس در افزایش استرس بدن نقش بسزایی دارند.»...

یک متخصص تغذیه گفت: «مواد غذایی فرآوری شده و سوسیس و کالباس در افزایش استرس بدن نقش بسزایی دارند.» دکتر مسعود کیمیاگر در گفتگو با سامانه خبری «سلامتیوز» با بیان اینکه تغذیه مناسب کمک موثری به کاهش استرس و اضطراب‌های ناشی از زندگی شهرنشینی می‌کند، اظهار داشت: «ماست، شیر، لاکتوتین موجود در کاهو و برخی از سبزیجات و میوه‌ها چون سیب و انگور در ایجاد آرامش جسمی و روحی انسان تاثیرگذارند.» وی افزود: «البته به همان اندازه که مصرف میوه‌ها می‌تواند در کاهش استرس تاثیرگذار باشد، مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های کافئین‌دار نیز در افزایش اضطراب و استرس موثر است.» این متخصص تغذیه تصریح کرد: «برخی از افراد گمان می‌کنند که مصرف نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند آنها را از مشکلات و دغدغه‌های زندگی روزمره‌شان رها کند این در حالی است که براساس تحقیقات صورت گرفته مصرف این نوع از نوشیدنی‌ها در درازمدت فرد را با استرس بیشتری مواجه خواهد کرد.» وی تاکید کرد: «عادات نامناسب غذایی مانند خوردن غذا در حین انجام کار و در اماکن شلوغ و پر سرو صدا نیز امکان هضم آن را دشوار کرده و فرآیند جذب غذا را با اختلال مواجه خواهد کرد.» کیمیاگر ادامه داد: «مواد غذایی که به صورت بسته‌بندی در فروشگاه‌های مواد غذایی عرضه می‌شوند، نیز دارای مقدار متنابهی از افزودنی‌های غذایی هستند که در افزایش هیجانات روحی و جسمی انسان تاثیرگذار است.» وی یادآور شد: «بیشتر مواد غذایی طبیعی دارای کارکرد مشابهی در کاهش استرس و اضطراب هستند و در مقابل مواد غذایی فرآوری شده علاوه بر ایجاد مشکلات گوارشی در افزایش هیجانات روحی و جسمی انسان‌ها موثرند.»