

10 غذایی که هوش را از بین می‌برد

در رژیم غذایی ما برخی از مواد غذایی یافت می‌شوند که ما با خوردن آنها به کند ذهنی و نابودی هوش بیشتر کمک می‌کنیم. در زندگی انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارند که به نابودی هوش منجر می‌شود، در این مقاله به شرح مواردی از آن می‌پردازیم.



در رژیم غذایی ما برخی از مواد غذایی یافت می‌شوند که ما با خوردن آنها به کند ذهنی و نابودی هوش بیشتر کمک می‌کنیم. در زندگی انواع مختلفی از مواد غذایی وجود دارند که به نابودی هوش منجر می‌شود، در این مقاله به شرح مواردی از آن می‌پردازیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ همه ما با آن دسته از مواد غذایی که باعث حملات قلبی، چاقی، سرطان و دیگر موارد ذکر نشده‌ای که تند و زنده هستند آشنا هستیم. اما در واقع خوراکی‌هایی وجود دارند که خوردن آنها باعث نابودی هوش می‌شود.

این دسته از مواد غذایی شامل الکل، مواد غذایی کم‌ارزش، قندهای مصنوعی است که باعث بیماری‌های فوق‌الذکر می‌شود. بنابراین، اساساً آنچه برای باقی‌ماندن در بدن بد است که بخوبی در مغز ذخیره نشود.

گیج کننده است که در زندگی ما هیچ راه فراری از این مواد غذایی وجود ندارد که در این لیست ذکر شده است. اما به یاد داشته باشید که برای زندگی کردن به صورت سالم در حد اعتدال کلیدی وجود دارد. اگر ما تعادل بین سالم و ناسالم بودن مواد غذایی را مدیریت کنیم، قطعاً به ما اجازه داده می‌شود تا از خوش‌گذرانی‌های گاه به گاه، بیش از حد لذت ببریم.

1. الکل

قطعاً برای شهرت الکل به عنوان قاتل مغزی خود متعجب نمی‌شویم.

ما معمولاً از پیامدهای مخرب و ویرانگر الکل بر کبد خود آگاهی داریم اما این در حالی است که الکل همچنین می‌تواند صدمات جدی به سلول‌های مغزی نیز وارد کند.

عوارض جانبی شناخته شده از الکل شامل لغزش‌های حافظه و عدم تمرکز است. سوء مصرف طولانی مدت الکل نیز باعث اختلال در قوای شناختی می‌شود.

2. تنقلات

برگرها، سرخ‌کردنی‌ها و چیزهایی شبیه آن ما را دچار وسوسه می‌کند اما خوردن این مواد غذایی باعث انباشته شدن چربی‌ها می‌شود که این امر اعتیاد را بوجود می‌آورد.

مصرف نامحدود تنقلات مانع تولید «#دوپامین» می‌شود که ماده شیمیایی «#شادی» در بدن ما است و علائمی را به وجود می‌آورد که با نوسان اخلاقی و افسردگی ارتباط دارد.

3. محصولات غذایی غنی از قند

قندهای ذخیره شده که مسبب مشکلات عصبی است.

مصرف بیش از حد قند منجر به کاهش تولید یک ماده شیمیایی در مغز می‌شود که به عنوان فاکتور نوروتروفیک مشتق شده از مغز شناخته شده است.

نبود این ماده باعث اختلال در یادگیری و همچنین به خاطر سپردن می‌شود. طبیعت اعتیادآور شکر عواقب بلند مدتی به‌مراه دارد به طوری‌که بر توانایی یادگیری تأثیر می‌گذارد و مهارت‌های شناختی را تضعیف می‌کند.

4. مواد غذایی سرخ شده

مواد غذایی سرخ شده، به سبک پخت جنوبی در جنوب شرقی آمریکا به عنوان #171;کمر بند سکنه مغزی» شناخته شده است.

سطوح بالای چربی و کلسترول موجود در مواد غذایی سرخ شده بر دیواره‌های شریان‌ها تأمین خون به مغز رسوب می‌کند؛ عدم خون‌رسانی کافی در نهایت باعث سکنه مغزی می‌شود.

بنابراین، هنگامی که در رژیم غذایی به طور منظم شامل مواد غذایی سرخ شده باشد، شما بیشتر با دردسر و مشکلات مواجه می‌شوید.

5. وعده‌های غذایی منجمد شده

اکثر افراد در زندگی خود به دلیل زمان کمی که دارند مجبور می‌شوند که غذاهای خود را فریز کنند.

مصرف مواد غذایی یخ زده، به طور منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد و همچنین به زوال عقل که تخریب سلول‌های مغزی در طول زمان است، منتهی شود.

6. محصولات غذایی شور

مواد غذایی شور درست مانند مواد قندی، می‌تواند اعتیاد آور باشد و با عواقب خطرناک همراه باشد.

سدیم در تغییرات فشار خون شناخته شده است اما نکته اینجاست که آیا می‌دانید که این ماده می‌تواند همچنین توانایی‌های تفکر ما را مختل سازد؟

نه

برای هر چیزی پزشکان به ما توصیه نمی‌کنند که مصرف نمک را کم کنیم.

نمک، به عنوان یک ماده نگهدارنده در ترشی‌ها استفاده می‌شود، پس از زیاده‌روی در خوردن آن خودداری کنید.

7. پروتئین‌های فرآوری شده

پروتئین‌ها و چربی‌ها چیزهایی که ما از دوران مدرسه آنها را می‌شناسیم.

زمانی که پروتئین‌ها فرآوری می‌شوند و تبدیل به سوسیس، پیرونی و کالباس، می‌شوند پروتئین‌ها خطرناک می‌شوند.

مواد نگهدارنده، مانند نیترات سدیم، زمانی که در فرآوری گوشت با پروتئین‌ها ترکیب می‌شود بسیار سرطان‌زا می‌شوند.

8. نیکوتین

نیکوتین زمانی که به میزان بالا مصرف می‌شود به دلیل کاهش عرضه خون و اکسیژن به مغز به عنوان عامل سرطان شناخته می‌شود.

علاوه بر این، سفت شدن مویرگ‌ها و تأثیر بر عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی و انتقال مواد شیمیایی در بدن از دیگر عوارض آن به شمار می‌آید.

9. شیرین کننده‌های مصنوعی

بسیاری از ما نسبت به این موضوع که شیرین کننده‌های مصنوعی در زندگی ما فاقد آسیب هستند دارای تصور غلط هستیم.

استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی در نهایت به آسیب‌های مغزی منتهی می‌شود.

10. چربی‌های ترانس

چربی‌های ترانس (trans fats) هنگام افزودن هیدروژن به روغن‌های مایع گیاهی (عمل هیدروژنه کردن)، برای بالابردن نقطه ذوب آنها (جامد کردن) جهت افزایش طول عمر و پایداری شان به وجود می‌آیند.

چربی‌های ترانس در روغن‌های شیرینی‌پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین‌ها، شیرینی‌ها، غذاهای حاضری، غذاهای سرخ شده مثل پیراشکی و سیب‌زمینی سرخ‌کرده و سایر غذاهایی که با روغن‌های هیدروژنه، پخته یا سرخ شده‌اند، یافت می‌شوند.

مصرف چربی‌های ترانس خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی را افزایش می‌دهد؛ در طی یک دوره، ما را با درد و رنج یک سکته مغزی حساس مواجه می‌سازد. همچنین، مصرف این نوع چربی سبب کم شدن حجم مغز می‌شود که در نهایت به بیماری آلزایمر منتهی می‌شود.