

به زودی شکل همبرگر می‌شوید!

حتما می‌دانید که علم تغذیه و معجزه‌های آن چه کمکی به زیبایی شما می‌کند. در قرن نوزدهم یک فیلسوف آلمانی به نام لوودویک فیرباخ نقاشی ای از چهره یک انسان کشید که تمام اجزای آن را مواد غذایی تشکیل می‌دادند و در زیر آن نوشت: «انسان آن چیزی است که می‌خورد».



حتما می‌دانید که علم تغذیه و معجزه‌های آن چه کمکی به زیبایی شما می‌کند. در قرن نوزدهم یک فیلسوف آلمانی به نام لوودویک فیرباخ نقاشی ای از چهره یک انسان کشید که تمام اجزای آن را مواد غذایی تشکیل می‌دادند و در زیر آن نوشت: «انسان آن چیزی است که می‌خورد».

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ مصرف نامتعادل، زیاد و غیرطبیعی هر کدام از گروه‌های غذایی، می‌تواند حکم سم را برای بدن داشته باشد. مشکل، زمانی بروز می‌کند که مصرف غذاهای خاصی مثل فست‌فودها زیاد و مصرف گروهی دیگر کم می‌شود. اگر تا به حال ارادت ویژه‌ای به خوردن فست‌فود داشتید حتما قید زیبایی چهره‌تان را بزنید.

چرا زیر پوست شما آب نیست

همان‌طور که مصرف غذاهای طبیعی، تازه و تهیه شده از میوه‌ها و سبزی‌ها اثر مثبتی بر سلامت پوست دارد مصرف فست‌فودها و غذاهای چرب و شیرین اثر منفی بر بهداشت و سلامت پوست و ظاهر شما می‌گذارد. در چند سال اخیر استفاده از فرآورده‌هایی چون سوسیس و کالباس و فست‌فودها به صورت چشمگیری بالا رفته، این در حالی است که این مواد در کنار طعم جذب‌کننده خود، مشکلات زیادی را برای زیبایی شما ایجاد می‌کند. مصرف زیاد این نوع غذاها در مواردی کهیر ایجاد می‌کند اما در بیشتر موارد تشدیدکننده برخی بیماری‌های پوستی مثل خارش یا بیماری‌های حاد پوستی است. بیشترین عامل تحریک‌کنندگی این مواد فلفل، ادویه و مواد رنگی و افزودنی است که در آن به میزان زیاد وجود دارد؛ بنابراین به افرادی که سابقه بیماری‌های پوستی، خارش یا کهیر دارند، توصیه می‌شود مصرف این قبیل فرآورده‌ها را به حداقل برسانند و ترجیحا از مصرف آنها خودداری کنند. از طرف دیگر ترکیبات سمی موجود در غذاهای فست‌فودی، زیبایی و شفافیت پوست را هم از بین می‌برند.

بروز ترک‌های پوستی

شادابی و زیبایی صورت شما را پوست‌تان تعیین می‌کند اما مواظبت از سلامت آن تاثیر مستقیمی از تغذیه و روش‌های مراقبتی شما می‌گیرد. غذاهایی که پوست‌تان را چروک و کدر می‌کند، نباید بخورید. یا لاقط کمتر بخورید و اگر خواستید بخورید بیشتر از هفته‌ای یک بار نخورید و ساندویچ‌ها و فست‌فودهای با ترکیب سالم‌تر و اندازه کوچک‌تر را انتخاب کنید و در کنارشان سالاد و سبزیجات مخصوصا کلم و گوجه‌فرنگی را فراموش نکنید. چربی‌های موجود در فست‌فودها هم از بدترین نوع ممکن هستند؛ نه فقط ما را چاق و بدن‌مان را از فرم خارج می‌کنند بلکه مستقیما سلامتی پوست‌مان را تهدید می‌کنند. اتفاقی که خیلی هم خطرناک است. بنابراین با کاهش مصرف فست‌فودها تا حدی از بروز ترک‌های پوستی جلوگیری کنید. کسی که جوش می‌زند باید عادت خود را بشناسد مثلا اگر می‌بیند با خوردن شکلات یا فست‌فود جوش می‌زند، این پرهیز غذایی را رعایت کند. ترک‌ها و افتادگی پوست صورت‌تان هم نتیجه همان عادت بد غذایی شماست.

موهای‌تان کدر و شکننده می‌شود

فست‌فودها پر از نمک و چربی‌های ناسالم و کربوهیدرات‌های تصفیه شده مضر و پر از مواد شیمیایی نگه‌دارنده با اثرات سمی هستند. به ویژه وقتی در کنارشان نوشابه هم خورده می‌شود که سرشار از قند و ترکیبات شیمیایی مضر خاص خودش است. این که یک چنین ترکیبی با سلامتی ما چه می‌کند معلوم است. درست زمانی که موهای شما نیاز مبرمی به میوه و سبزیجات و

غذاهای سالم و مقاوم دارد این اسیدهای چرب و مواد قندی نه تنها باعث ریزش مو می‌شود بلکه جلوی شفافیت و سلامت ساقه مو را می‌گیرد و آن را شکننده و کدر می‌کند. فست‌فودها سرشار از نمک هستند. تا جایی که گفته می‌شود نمک پنهان موجود در یک وعده فست‌فود تا دو برابر نیاز روزانه بدن ماست. اگر شور بودنش را احساس نمی‌کنید به دلیل طعم‌دهنده‌هایی است که به آن اضافه کرده‌اند. اگر احساس می‌کنید به تازگی موهای‌تان حالت خوبی ندارد یا بی‌روح و چرب شده حتما مرور کنید که در هفته و ماه‌های گذشته چقدر از این غذاها خورده‌اید.

فست فود زیبایی لبخندتان را می‌گیرد

فست‌فودها همچنین تاثیر بسیار مضر بر دندان شما دارد. یک همبرگر و سیب‌زمینی سرخ کرده به علاوه یک لیوان نوشابه که یک پک کامل غذایی شما را تشکیل می‌دهد، به خاطر داشتن شکر و نشاسته فراوان آن اثر وحشتناکی بر سلامت دندان‌های شما دارد. قند و نشاسته موجود در این وعده غذایی و ترکیبش با بزاق دهان تولید اسید می‌کند. همین اسید با گرفتن مینای دندان حفره‌های کوچکی در دندان ایجاد می‌کند که در مدت کوتاهی به مرور باعث پوسیدگی دندان می‌شود. فست‌فودها به هیچ وجه مواد مورد نیاز و مغذی دندان‌های شما را تامین نمی‌کند، در حالی که دندان‌های شما برای استحکام و سالم ماندن نیاز به کلسیم دارند و لثه‌های شما در اثر همین بی‌توجهی زیبایی و سلامت‌ش به خطر می‌افتد و به همین دلیل لبخند زیبای‌تان را به راحتی از دست خواهید داد.

چاره چیست!

ما هیچ‌وقت با آدم‌های خوش ظاهر و بدبطن، آدم‌های زیبا و خوشپوش ولی بدذات، دوستی و مراوده نمی‌کنیم. وقتی بفهمیم شخصی بدجنس و خبیث است از او فاصله می‌گیریم. حقیقت این است که فست‌فودها هم همین حالت را دارند و غذاهایی خوشمزه ولی مضر و بارزش غذایی منفی هستند. هیچ آدم عاقلی با این فکر که قرار است بعدها پادزهر بخورد زهر نمی‌خورد. یک موضوع خیلی مهم دیگر که گاهی از آن غفلت می‌شود این است که کلا فست‌فودها برخلاف غذاهای خانگی که در آشپزخانه و با محصولات طبیعی درست می‌شوند محصولات طبیعی نیستند، بلکه محصولات آزمایشگاهی‌اند؛ ترکیبی از مواد طبیعی و مواد گوناگون شیمیایی. چند ترکیب شیمیایی مختلف در هر محصول فست‌فودی وجود دارد. شما وقتی یک سیب می‌خورید می‌دانید که دارید چه می‌خورید ولی وقتی سوسیس و کالباس و همبرگر می‌خورید آیا واقعا می‌دانید که چه می‌خورید؟ همین ناآگاهی شما از چیزی که می‌خورید بلاهای جبران‌ناپذیری را بر سر سلامتی شما می‌آورد.