



8 خطری که پیتزا بر ایمن دارد!

پیتزا غذای خوشمزه است اما بعضی ها فقط باید نگاهش کنند؛ چون برایشان از سم هم خطرناک تر است!

پیتزا غذای خوشمزه است اما بعضی ها فقط باید نگاهش کنند؛ چون برایشان از سم هم خطرناک تر است!

1 - کالباس و سوئیس متهم ردیف اول

اختلال در گوارش :

ترکیبات موجود در سوئیس و کالباس اعم از روغن، ادویه و موادی که علاوه بر گوشت و مرغ به سوئیس و کالباس اضافه می شوند، همگی روی عملکرد دستگاه گوارش تاثیر منفی می گذارند.

ابتلا به سرطان :

سوئیس و کالباس حاوی مواد افزودنی و نگه دارنده هستند. این ترکیب ها باعث ایجاد رادیکال های آزاد در بدن می شوند و زمینه ساز ابتلا به سرطان هستند.

افزایش وزن :

این دو خوراکی چربی بالایی دارند. به همین دلیل مصرف آنها باعث اضافه وزن می شود.

زمینه بروز حساسیت :

ادویه و مواد نگهدارنده موجود در این خوراکی ها زمینه ساز ابتلا به حساسیت غذایی است.

2 - خمیر؛ دشمن سلیاکی ها

سلیاک :

اولین مسئله، آرد گندمی است که خمیر را با آن تهیه می کنند. این آرد به دلیل اینکه حاوی «گلوتن» است، برای افراد مبتلا به سلیاک مثل سم است. بنابراین باید از پیتزا چشم پوشید. اما غیر از این گروه اصلی، افراد دیگری هم هستند که باید به دلیل وجود همین خمیر، پیتزا را با احتیاط بخورند.

ریفلاکس :

به دلیل مخمر موجود در خمیر پیتزا ممکن است افراد دچار افزایش اسید معده و ریفلاکس شوند. افرادی هم که مبتلا به مشکلات گوارشی هستند باید در مصرف پیتزا احتیاط کنند.

حساسیت به شیر :

اگر در پخت خمیر پیتزا به جای آب از شیر استفاده کرده باشند، افراد مبتلا به حساسیت به لبنیات یا عدم تحمل لاکتوز نباید آن را مصرف کنند.

3 - دشمن فشاری ها

حساس به لبنیات :

ممکن است بدن افراد مبتلا به فشارخون به پیتزا واکنش نشان دهد.

عدم تحمل لاکتوز :

اگرچه منبع اصلی لاکتوز شیر است، نه پنیر اما پنیر هم حاوی این نوع قند است. بهتر است افراد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز پیتزای بدون پنیر نوش جان کنند.

فشارخون بالا :

پنیر شور است. بنابراین خوردن پنیر در افراد مبتلا به فشارخون بالا باید محدود شود.

دیر هضم ها :

بعضی افراد دچار مشکل تاخیر در هضم مواد غذایی هستند. این افراد به سختی پنیر پیتزا را هضم می کنند. بنابراین بهتر است پیتزای بدون پنیر بخورند.

4 - قارچ؛ دشمن حساسیتی ها

حساسیت به قارچ :

افراد مبتلا به این مشکل با خوردن قارچ دچار واکنش های حساسیتی می شوند. بنابراین اگر به قارچ حساسیت دارید، حواس تان باشد.

اسید اوریک بالا :

اگرچه قارچ منبع پروتئینی خوبی است اما مصرف آن به میزان زیاد برای افرادی که اسید اوریک بالا دارند، توصیه نمی شود. بنابراین پیتزای قارچ سفارش ندهید.

5 - فلفل؛ دشمن پوست و معده

زخم معده :

افراد مبتلا به زخم معده، ورم معده، ریفلاکس و هر نوع مشکل گوارشی ای مانند آن باید پیتزایی مصرف کنند که فلفل ندارد. چون باعث تحریک معده و افزایش مشکل شان می شود.

حساسیت به فلفل :

بعضی افراد به فلفل (از هر نوعی که باشد) حساسیت دارند. بنابراین نباید فلفل مصرف کنند. به این دلیل که کهیر و دیگر عوارض حساسیت را در انتظارشان خواهد بود.

6 - پیاز؛ دشمن معده و ریه

جنگ معده و پیاز :

افرادی که دچار مشکل گوارشی به ویژه زخم معده هستند، نباید پیاز به ویژه پیاز خام مصرف کنند چون ترکیبات موجود در پیاز به ویژه گوگرد و آلئوسین آن باعث تحریک معده و افزایش ترشح اسید معده می شوند.

جنگ نفس و پیاز :

بهتر است افراد مبتلا به تنگی نفس، کمتر پیاز مصرف کنند. به این دلیل که ترکیبات پیاز که فرار هستند، باعث تحریک دستگاه تنفسی این افراد می شود.

7 - گوشت؛ دشمن نقرسی ها

نقرس :

اگر مبتلا به نقرس هستید، مصرف پیتزای گوشتی یا هر نوع پیتزای حاوی این ماده غذایی را فراموش کنید.

چربی بالا :

چربی خون تان را اندازه گرفته اید؟ اگر چربی خون تان بالا باشد، خوردن پیتزای گوشت با پیتزاهایی که مقدار کمی هم گوشت قرمز دارند، مناسب نیست. چون اغلب گوشت های مصرفی در پیتزا پرچرب هستند، همین مسئله باعث افزایش چربی خون می شود.

8 - ماهی

حساسیت دریایی :

بعضی افراد به غذاهای دریایی به ویژه ماهی حساسیت دارند. بنابراین با خوردن پیتزای ماهی یا دیگر خوراک های دریایی، نشانه های حساسیت شان بروز پیدا می کند. بنابراین بهتر است این افراد خوردن این نوع پیتزا را فراموش کنند.