

## سه باور نادرست رایج تغذیه‌ای را بشناسید

سردرگمی بسیاری از مردم درباره مسایل مربوط به تغذیه بی‌دلیل نیست: مسایل تغذیه واقعا ممکن است گیج‌کننده باشند.



همشهری آنلاین: سردرگمی بسیاری از مردم درباره مسایل مربوط به تغذیه بی‌دلیل نیست: مسایل تغذیه واقعا ممکن است گیج‌کننده باشند.

نظریه‌های مورد قبول از درجه اعتبار ساقط میشوند و بررسی‌های جدید که باورهای ما را با چالش می‌کشند، تقریباً هر روز منتشر می‌شوند.

و به جز اینها، باورهای نادرست غذایی قدیمی وجود دارد که هنوز در میان مردم رواج دارد. در اینجا سعی می‌کنیم بی‌پایگی سه تا از این باورها را روشن کنیم.

### ۱- شکلات باعث بروز آکنه می‌شود

نادرستی این باور رایج از سال‌های پیش ثابت شده است؛ بررسی که در سال ۱۹۶۹ نتایج آن در ژورنال انجمن پزشکی آمریکا (جاما) منتشر شد نشان داد که رژیم‌های غذایی حاوی مقدار زیاد کربوهیدرات یا چربی بر تولید چربی پوست اثر نمی‌گذارند و در نتیجه احتمالاً تأثیری بر شدت بخشیدن آکنه و لگاریس یا همان آکنه معمول ندارند.

### ۲- تخم مرغ در ایجاد بیماری قلبی دخیل است

این باور نادرست واقعا ریشه‌دار است. در واقع حتی متخصصان تغذیه به شما خواهند گفت که از تخم مرغ یا زرده تخم مرغ پرهیز کنید، اما یک بررسی «جامعه تغذیه بالینی آمریکا» در سال ۱۹۸۲ نشان داد که رابطه‌ای میان مصرف تخم مرغ و بیماری شریان‌های کورونری قلب وجود ندارد. این بررسی همچنین نشان داد که خوردن تخم مرغ در حد میزان مصرف افراد مورد بررسی با میزان کلسترول خون ارتباطی ندارد.

### ۳- مواد غذایی ارگانیک حاوی مواد مغذی بیشتری هستند

آیا این موضوع تا به حال به گوش‌تان خورده است؟ بسیاری از مردم به سادگی آن را باور می‌کنند؛ اما به نظر می‌رسد بر اساس بازبینی که در سال ۲۰۱۰ در «ژورنال بازبینی‌های انتقادی در علوم غذایی» منتشر شده است، این باور نادرست باشد.

پژوهشگران در این بررسی شاهی نیافتند که غذای ارگانیک مغذی‌تر از غذاهای معمول باشد و یادآور شدند که گرچه غذاهای رشدیافته به صورت ارگانیک ممکن است حاوی مقدار کمتری از باقیمانده‌های مواد آفت‌کش باشند، شاهی بر بالاتر بودن ارزش تغذیه‌ای‌شان وجود ندارد. اما ممکن است هنوز برای قضاوت قطعی در این باره زود باشد، چند بررسی دیگر نشان داده‌اند که غذاهای ارگانیک ممکن است اندکی باعث ارزش غذایی بیشتری داشته باشند.