



## زیاده روی در مصرف این غذاها خطرناک است

برخی از مواد غذایی ارزش غذایی بالایی دارند و برای سلامتی خوب هستند لذا توصیه به مصرف آنها می شود ولی همین مواد غذایی سالم وقتی به مقدار زیاد مصرف شوند برای بدن مناسب نیستند و سبب مشکلاتی می شوند.

برخی از مواد غذایی ارزش غذایی بالایی دارند و برای سلامتی خوب هستند لذا توصیه به مصرف آنها می شود ولی همین مواد غذایی سالم وقتی به مقدار زیاد مصرف شوند برای بدن مناسب نیستند و سبب مشکلاتی می شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت رژیم سلامتی، در این مقاله 7 ماده غذایی که مصرف زیاد آنها برای سلامتی مضر است که شما نباید بیشتر از حد مجاز مصرف کنید بیان می شود.

### پرتقال و گوجه فرنگی

این محصولات اساسی خوشمزه اما بسیار اسیدی می باشد می گوید افزایش مصرف اسید در ارتباط با خوردن بیش از حد پرتقال و یا گوجه فرنگی می تواند به ریفلاکس منجر شود و در طول مدت زمان طولانی، این می تواند سبب مری بارت، که یک اختلالی است که در آن ضایعات پیش سرطانی در پوشش مری تشکیل شود بیش از دو وعده پرتقال یا گوجه فرنگی در روز مصرف نکنید و در مجموع اگر شما در حال حاضر نشانه های ریفلاکس دارید از این مواد غذایی اجتناب کنید.

### کنسرو ماهی تن

کنسرو تن ماهی تن دارای جیوه بالاتر از بسیاری از ماهی های دیگر است لذا مصرف بیش از حد جیوه می تواند سبب مشکلات بینایی، اختلال شنوایی و گفتار، عدم هماهنگی و ضعف عضلانی منجر شود اطمینان حاصل کنید که شما بیش از 3 - 5 قوطی ماهی تن در هفته مصرف نکنید سعی کنید تن ماهی را با تن ماهی با جیوه پایین تر مانند ماهی آزاد، میگو تعویض کنید.

### آب

در حالی که هیدراتاسیون کلید سلامتی مناسب است مصرف بیش از حد آب می تواند سبب مسمومیت با آب شود زمانی که مصرف آب شدید باشد سدیم در بدن رقیق و در نتیجه سطح سدیم خون غیر طبیعی می شود که می تواند منجر به اختلال در عملکرد مغز و حتی مرگ شود. بطور معمول شش یا هشت لیوان یا ( 8 اونس ) آب یا هر مایع دیگر را در روز بنوشید اما در برخی از افراد بزرگسال ممکن است بسته به میزان سلامت، مقدار ورزش و آب و هوایی گرم و خشک مقدار آب بیشتر یا کمتر نیاز داشته باشند شما ممکن است گاهی اوقات مثلاً در یک ورزش شدید ( به خصوص در آب و هوای گرم )، بیماری مانند ( آنفولانزا ) و یا یک مشکل بهداشتی مانند عفونت ادراری، بارداری و شیردهی نیاز به نوشیدن آب بیشتر از حد معمول داشته باشید.

### سویا

زمانی که سویا را در حد اعتدال مصرف کنید می تواند سطح کلسترول را کنترل و فشار خون را کاهش دهد و نیز جذب آهن را مهار می کند لذا مصرف بیش از حد، باعث کم خونی فقر آهن می شود همچنین، سویا حاوی ترکیبات شبه استروژنی ( ایروفلاون ) است که مصرف طولانی مدت آن به مقدار زیاد باعث هیپرپلازی آندومتر، گسترش پوشش رحم که می تواند به سرطان رحم منجر شود.

### اسفناج

این یک برگ سبز همه کاره و خوشمزه است و یک منبع عالی از پروتئین، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی مختلف است اسفناج دارای لوتئین بالا، یک کاروتینوئید که ممکن است از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن ( یک علت شایع از دست دادن بینایی و نابینایی ) جلوگیری کند با این حال، اسفناج دارای اگزالات بالا است، یک ترکیبی است که می تواند سبب شکل گیری سنگ کلیه

شود بنابراین منجر به سنگ آگزالات کلسیم کلیه می شود.

## آجیل برزیل

این میان وعده ترد یک منبع بزرگ از پروتئین، فیبر، اسیدهای چرب ضروری و سلنیم است. به علاوه، خوردن آجیل نشان داده شده برای پایین آوردن کلسترول سرم و فشار خون موثر است با این حال، شما نباید این آجیل را هر روز بخورید زیرا غنی از سلنیوم است و می تواند در مقادیر بالا سمی شود. و مقدار زیاد آن سبب ریزش مو، شکنندگی یا از دست دادن ناخن ها، درماتیت، اختلالات عصبی و در موارد شدید، سبب مرگ می شود.

پروتئین حیوانی بدون چربی

اگر شما در درجه اول از گوشت کم چربی مثل سینه مرغ و یا سفیده تخم مرغ برای دوز روزانه خود استفاده می کنید باید بدانید که مصرف بیش از حد بسیاری از پروتئین های حیوانی می تواند خطرناک باشد زیرا سبب می شود بدن شما هورمونی مشابه انسولین مانند فاکتور رشد 1 (IGF-1) تولید کند که سبب ترویج پیری و خطر ابتلا به سرطان به ویژه سرطان پستانرا افزایش می دهد در واقع، یک افزایش چهار برابر در خطر مرگ مرتبط با سرطان و افزایش 75 درصد در مرگ و میر کلی در افرادی که حداقل 20 درصد از کالری خود را از پروتئین حیوانی بدست آوردند لذا مصرف این نوع پروتئین را به 15 درصد یا کمتر برسانید و سعی کنید اکثر پروتئین خود را از گیاهان، مانند لوبیا، آجیل، دانه ها و غلات سبوس دار بدست آورید.