



هشت غذایی که نباید بخوریم!

محققان و دانشمندان علوم پزشکی آمریکا، طی گزارشی اعلام کردند: مصرف هشت ماده غذایی باعث کاهش طول عمر و بروز بیماری‌های مزمن می‌شود...

محققان و دانشمندان علوم پزشکی آمریکا، طی گزارشی اعلام کردند: مصرف هشت ماده غذایی باعث کاهش طول عمر و بروز بیماری‌های مزمن می‌شود.

به گزارش ایسنا، آب معدنی، سبزیجات یخ زده، بستنی یخی، برنج‌های پخته نیمه آماده، مواد انرژی زای و شکلات‌ها، چاشنی‌ها، چای سرد و پودرهای نوشیدنی و ساندویچ نیمه آماده هشت غذایی هستند که در صورت مصرف طولانی مدت، فرد را دچار بیماری‌های مزمن می‌کند.

بطری‌های آب معدنی به دلیل این که مایع درون بطری‌های پلاستیکی به مدت طولانی می‌ماند، احتمال بیماری‌زایی آن بیشتر است. همچنین برخی از تولید کنندگان آب‌های معدنی از ابزارآلات غیر بهداشتی و حتی آب‌های معمولی در پر کردن بطری‌ها استفاده می‌کنند؛ به طوری که گفته می‌شود مصرف آب معمولی، سالم‌تر از خرید و استفاده از آب‌های معدنی است.

دومین ماده غذایی که نباید مصرف شود، سبزیجات یخ زده است. تصور کنید که یک پاکت حاوی نخود نیمه آماده شناور در سس مایونز را با قیمتی گزاف خریداری کنید و پس از آن به دل درد و تهوع دچار شوید، اما در همان حال می‌توانید با خرید نخود و پختن آن و افزودن سس مایونز، یک سالاد خوشمزه برای خودتان دست و پا کنید. درست کردن این سالاد نخود تا حدی سخت است، اما بیمار شدن پس از مصرف آن در کار نیست.

بستنی یخی در سومین ردیف قرار دارد. بهتر است به جای استفاده از میوه‌های پوست کنده و آماده و یا ساندیس‌ها، میوه‌ها را خریداری کرده و خود آمیوه تهیه کرده و یا با آب آنها بستنی درست کنید. آمیوه‌های آماده و بستنی‌های یخی به دلیل قرار گرفتن درون پاکت‌های پلاستیکی باعث بیمار شدن تدریجی مصرف کنندگان می‌شود.

برنج نیمه آماده نیز در میان غذاهایی است که باعث بیمار شدن افراد می‌شود. این ماده غذایی نیمه آماده به دلیل آن که یک بار پخته و سرد شده و برای بار دوم هم باید گرم شود، برای سلامتی فرد مصرف کننده بسیار مضر است، اما اگر برای سلامتی خود اهمیت قابل هستید، بهتر است خودتان با درست کردن یک قابلمه کوچک برنج و افزودن روغن و نمک مناسب از مصرف آن لذت ببرید، بدون آن که بیمار شود.

مواد انرژی زای و شکلات‌ها هم در ردیف پنجم غذاهای ناسالم قرار دارند. این مواد غذایی به دلیل دارا بودن شکر و نمک فراوان و کالری بالا در بدن انباشته شده و فرد را در درازمدت به بیماری‌هایی چون دیابت و امراض قلبی عروقی مبتلا می‌کند.

چاشنی‌ها هم در میان غذاهای ناسالم هستند، استفاده زیاد از ادویه‌جات در مواد غذایی آماده و نیمه آماده سبب بروز حساسیت در فرد مصرف کننده می‌شود. اکثر تولیدکنندگان مواد غذایی برای آن که تولیداتشان مصرف کننده داشته باشند از نمک، فلفل، کاری و دیگر ادویه‌ها و چاشنی‌ها بهره می‌برند که استفاده از این مواد همراه مواد غذایی آماده فرد را بیمار می‌کند.

چای سرد و پودرهای نوشیدنی هم به دلیل داشتن شکر فراوان و از همه مهمتر بسته‌بندی درون پاکت‌هایی که با مواد بازیافتی تهیه شدند، جزو مواد غذایی ناسالم هستند.

ساندویچ‌های نیمه آماده هم به دلیل انباشت زیاد نمک، چربی و مواد افزودنی به اصطلاح مجاز اصلا توصیه نمی‌شوند، اما امروزه و در عصر ماشین و کامپیوتر، اکثر مردم از این نوع ساندویچ‌ها استفاده می‌کنند؛ چرا که فرد مصرف کننده با قرار دادن این ساندویچ‌ها درون مایکروویو سریعاً می‌تواند غذای خود را تهیه کرده و مصرف کند.

به گزارش ایسنا، براساس اعلام دپارتمان بهداشت و درمان آمریکا، استفاده درازمدت از این مواد غذایی مواد مشابه تنها برای مدتی باعث شادی و پر کردن شکم فرد مصرف کننده می‌شود، اما می‌تواند همچون یک خوره از داخل بدن، فرد را نابود کرده و در نهایت مصرف کننده را به بیماری‌های مزمن دچار کند.