



هفت غذایی که خوردن بیش از حد آنها خطرناک است

حتما می‌دانید که خوردن یک باره جعبه شیرینی در حالی که روی کاناپه لم داده‌اید برای‌تان خوب نیست، اما کارشناسان می‌گویند مصرف بیش از حد برخی از مواد غذایی دیگر نیز به همین اندازه ممکن است خطرناک باشد.

همشهری آنلاین:حتما می‌دانید که خوردن یک باره جعبه شیرینی در حالی که روی کاناپه لم داده‌اید برای‌تان خوب نیست، اما کارشناسان می‌گویند مصرف بیش از حد برخی از مواد غذایی دیگر نیز به همین اندازه ممکن است خطرناک باشد.

نیازی نیست که این غذاها را به کلی از رژیم غذایی‌تان حذف کنید- اما باید از خوردن مقادیر بیش از حد این مواد غذایی پرهیز کنید، زیرا ممکن است سلامت شما را به خطر بیندازند.

۱- پرتقال و گوجه‌فرنگی

باید مراقبت باشید که در خوردن میوه‌های تابستانی اسیدی افراط نکنید. افزایش دریافت اسید با خوردن تعداد زیادی پرتقال یا گوجه فرنگی ممکن است به تشدید ریفلاکس بینجامد. توصیه‌ای که می‌شود کرد این است که در روز بیشتر از دو وعده پرتقال یا گوجه فرنگی نخورید و در صورتی که از قبل علائم ریفلاکس دارید، به کلی آنها را کنار بگذارید.

۲- تون کنسرو شده

این ماهی کم‌کالری و راحت برای آماده کردن می‌تواند در یک سالاد یا ساندویچ سالم به کار رود. اما خوردن بیش از حد تون کنسروی ممکن است به افزایش خطرناک جیوه بدن بینجامد، چرا که میزان آلودگی جیوه در ماهی تون از بسیاری ماهی‌های دیگر بیشتر است.

دریافت بیش از حد جیوه ممکن است به اختلال بینایی، شنوایی و گفتار، ناتوانی در هماهنگ کردن حرکات بدنی و ضعف عضلانی بینجامد. نباید بیش از سه تا پنج قوطی کنسرو تون در هفته بخورید، و بهتر است ماهی‌های دیگری که میزان جیوه آنها پایین است مانند ماهی آزاد (سامون) یا میگو را امتحان کنید.

۳- آب

با اینکه هیدراتاسیون مناسب یکی از عوامل حفظ سلامت است، نوشیدن بیش از حد آب ممکن است به مسمومیت با آب بینجامد. این عارضه هنگامی رخ می‌دهد که نوشیدن مقادیر زیاد آب باعث رقیق شدن بیش از حد سدیم در بدن و افت سدیم خون می‌انجامد که ممکن است به اختلال کارکرد مغز و حتی مرگ منتهی شود.

اما نوشیدن چه مقدار آب در روز ممکن است این عارضه را ایجاد کند؟ این عارضه معمولا فقط در دوندگان فوق‌ماراتون و در افرادی که خودشان را مجبور به نوشیدن مقادیر زیاد آب می‌کنند، رخ می‌دهد. در هر حال برای اینکه دریابید آیا بیش از حد آب نوشیده‌اید یا نه کافی است ادرارتان را واریسی کنید: اگر ادرارتان همیشه بیرنگ و شفاف است، میزان مصرف مایعات‌تان را کم کنید.

۴- سویا

عاشقان پنیر سویا یا توفو باید مراقب باشند! با اینکه مصرف سویا ممکن است به کنترل میزان کلسترول و فشار خون کمک کند، باید در حد متعادلی آن را مصرف کرد، چرا که سویا جذب آهن را هم مهار می‌کند، بنابراین بالقوه می‌تواند به کم‌خونی فقر آهن منجر شود.

همچنین با توجه به اینکه سویا حاوی ترکیبات شبه‌استروژنی (ایزوفلاوون‌ها) است، مصرف درازمدت مقادیر زیاد آن بالقوه می‌تواند به هیپرپلازی آندومتری بینجامد که ممکن است زمینه‌ساز سرطان رحم باشد. با اینکه عدد دقیقی برای میزان روزانه

مصرف سویا اعلام نشده است، اما شاید بهتر باشد مصرف سویا را به دو وعده در روز یا کمتر محدود کنید.

۵- اسفناج

اسفناج، این سبزی برگدار خوشمزه خواص مفید زیادی دارد: اسفناج منبع خوبی برای پروتئین، فیبر و انواعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. اسفناج همچنین حاوی مقدار زیادی لوتئین است، کارتنوئیدی که به پیشگیری از دژنراسیون ماکولا در سنین بالا (یک علت شایع نابینایی در سالمندی) کمک می‌کند.

با این حال اسفناج حاوی مقادیر زیادی اکسالات هم هست، ترکیبی که می‌تواند به تشکیل سنگ‌های کلیوی منجر شود. بنابراین افرادی که دچار سنگ‌های کلیوی اکسالات کلسیمی هستند باید از مصرف بیش از حد این سبزی خودداری کنند.

۶- پروتئین‌های لحم حیوانی

اگر عمدتاً از مصرف مواد غذایی پروتئین‌دار کم‌چربی مانند سینه مرغ یا سفیده تخم مرغ برای تامین پروتئین روزانه‌تان استفاده می‌کنید، شاید بهتر باشد، در این کار تجدیدنظر کنید. مصرف بیش از حد پروتئین‌های حیوانی می‌تواند زیانبار باشد، چرا که باعث می‌شود، بدن مقدار زیادی فاکتور رشد شبه‌انسولینی- یک (IGF-1) تولید کند. میزان‌های بالای این هورمون در بدن باعث تشدید روند پیری می‌شود و خطر دچار شدن به سرطان (به خصوص سرطان پستان) را افزایش می‌دهد.

در واقع یک بررسی منتشر شده در ژورنال Cell Metabolism نشان داد که در افرادی که دست کم ۲۰ درصد کالری روزانه‌شان را از پروتئین لحم حیوانی به دست می‌آورند، نسبت به افرادی که این میزان در آنها ۱۵ درصد یا کمتر است، چهار برابر بیشتر در معرض خطر مرگ مربوط به سرطان قرار دارند و میزان مرگ و میر کلی‌شان نیز ۷۵ درصد افزایش می‌یابد.

راه چاره چیست؟ تلاش کنید که بیشتر پروتئین روزانه‌تان از منابع گیاهی مانند لوبیاهای، مغزها و تخمه‌های خوراکی، و غلات کامل به دست آورید.

۷- گردوی برزیلی

گردوی برزیلی می‌تواند یک اسنک مطبوع حاوی مقدار زیاد پروتئین، فیبر، اسیدهای چرب ضروری، و سلنیوم باشد. به علاوه نشان داده شده است که مغزهای خوراکی باعث کاهش کلسترول سرم و فشار خون می‌شوند. اما نباید در مصرف بیش از حد گردوی برزیلی افراط کنید، زیرا که این گردو بسیار غنی از سلنیوم است و سلنیوم در مقادیر بالا ممکن است سمی باشد.

دریافت بیش از حد سلنیوم به ریزش مو، شکنندگی و از دست رفتن ناخن‌ها، درماتیت، ناهنجاری‌های نورولوژیک و در موارد شدید به مرگ می‌انجامد. گردوی پوست‌کننده برزیلی میزان سلنیوم بالاتری دارد- بنابراین باید میزان مصرف آن را در روز نباید بیش از ۱۰ گردو باشد.

منبع: Women's Health