

این خوراکی‌ها استرس را تشدید می‌کنند



یک متخصص تغذیه درباره افزودنی‌ها و نگهدارنده‌هایی مانند نیتریت و نیترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی جهت تثبیت رنگ و جلوگیری از فساد اضافه می‌شود، گفت: این مواد در صورت ترکیب با آمین‌ها، موادی به نام نیتروزامین‌ها را تولید می‌کنند که این مواد بالقوه سرطان‌زا و محرک هستند و موجب تشدید استرس می‌شوند.

همشهری آنلاین: یک متخصص تغذیه درباره افزودنی‌ها و نگهدارنده‌هایی مانند نیتریت و نیترات که به مواد غذایی مانند سوسیس، کالباس و ماهی دودی جهت تثبیت رنگ و جلوگیری از فساد اضافه می‌شود، گفت: این مواد در صورت ترکیب با آمین‌ها، موادی به نام نیتروزامین‌ها را تولید می‌کنند که این مواد بالقوه سرطان‌زا و محرک هستند و موجب تشدید استرس می‌شوند.

دکتر مینو فروزانی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در سنین بالای 40 سال کاهش متابولیسم (سوخت و ساز) بدن، فرد را برای استرس آماده‌تر می‌کند، گفت: در این شرایط هورمون‌هایی ترشح می‌شوند که اشتها را زیاد و چربی را ذخیره می‌کنند.

وی با تأکید بر اهمیت کاهش مواد غذایی استرس‌زا از برنامه غذایی روزانه گفت: کافئین ماده‌ای محرک است که در قهوه، چای، کولاها، شکلات و برخی از داروها وجود دارد. مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین همانند استرس عمل می‌کند و گاهی اوقات علائم آن را بدتر می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: مواد محرک، ترشح اسید معده و هورمون‌های تیروئیدی را بیشتر می‌کنند. این مسئله ضمن ایجاد اضطراب، فعالیت کلیه‌ها را نیز افزایش داده و دفع ادراری نیز بیشتر می‌شود.

فروزانی یادآور شد: کافئین همچنین جذب آهن دریافتی از طریق مواد گوشتی را مهار می‌کند و سبب ایجاد کم‌خونی ناشی از فقر آهن می‌شود.

وی با اشاره به اینکه اغلب مردم کافئین را به عنوان عاملی محرک برای افزایش انرژی مصرف می‌کنند، گفت: این یک احساس کاذب از انرژی‌زا بودن است، زیرا درعین حال باعث خستگی غدد فوق کلیوی می‌شود، چراکه ترشح هورمون‌های آدرنالین که هورمون‌های استرس نامیده می‌شوند از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند.

این متخصص تغذیه گفت: کافئین می‌تواند سردرد ایجاد کند؛ بنابراین مصرف آن باید کنترل شده باشد و در صورت تمایل به مصرف قهوه، می‌توان از قهوه بدون کافئین استفاده کرد.

فروزانی با بیان اینکه از عوامل محرک دیگر نوشیدنی‌های گازدار است، گفت: اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار با بر هم زدن تعادل کلسیم و فسفر و خروج کلسیم از استخوان‌ها باعث آسیب‌های استخوانی و افزایش خطر پوکی استخوان بویژه در زنان می‌شود که به دنبال مصرف طولانی مدت بروز می‌کند.

وی افزود: اسید فسفریک موجود در این نوشابه‌ها در رقابت با اسید هیدروکلریک معده عملکرد صحیح معده را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

هنگامی که معده ناکارآمد می‌شود، غذای مصرفی به صورت گوارش نیافته باقی می‌ماند و سبب سوءهاضمه و نفخ می‌شود که این موضوع در ایجاد حس و حال ناخوشایند بسیار موثر است. اما آب‌های معدنی و آب چشمه فسفر ندارند.

فروزانی گفت: منوسدیم گلوتمات از افزودنی‌هایی است که برای حفظ رنگ سبزی‌های کنسروی و گوشت‌های پخته استفاده می‌شود. علاوه بر آن در صنایع غذایی برای تشدید طعم، مصرف دارد. این ترکیب شیمیایی می‌تواند در ایجاد سردرد، واکنش‌های پوستی و سوزش در ناحیه پشت گردن نقش داشته باشد.

وی در پایان خاطر نشان کرد: بهترین راهکار برای کاهش اثرات مواد افزودنی، اجتناب از مصرف غذاهای حاوی مواد افزودنی است.