

## ۱۲ اشتباه رایج تغذیه‌ای

به گزارش تسنیم، تغذیه نادرست و اشتباهات غذایی مثل هر اشتباه دیگری ناشی از عدم آگاهی و اطلاعات نادرست است.



به گزارش تسنیم، تغذیه نادرست و اشتباهات غذایی مثل هر اشتباه دیگری ناشی از عدم آگاهی و اطلاعات نادرست است.

اینکه خودتان را از میوه و سبزیجات یخ زده یا چربی و غیره به طور کلی محروم کنید اصلا درست نیست. در نتیجه لازم است که با آگاهی بیشتر از ماهیت مواد غذایی و نیازهای بدن به اصلاح عادات‌های غذایی‌تان بپردازید. در این مطلب چند نمونه از اشتباهات حوزه تغذیه را عنوان می‌کنیم. لطفا با ما همراه باشید.

### 1- حذف کامل میوه‌ها و سبزیجات یخ زده

همیشه تاکید می‌شود که میوه و سبزیجات تازه خواص بیشتری دارند و باید حتما از انواع تازه این مواد غذایی استفاده شود. اما این حرف به این معنی نیست که از خیر میوه‌ها و سبزیجات یخ‌زده بگذرید. درست است که بهتر است هر میوه و سبزی را در فصل خود مصرف کرد اما می‌شود در فصول دیگر و یا در مواردی که میوه یا سبزی در منطقه‌ی شما صرفا به صورت یخ زده ارائه می‌شود از مصرف آنها غافل نشد. در هر حال حذف کامل این قبیل مواد غذایی نیز جزو باورهای رایج و نادرست غذایی است.

### 2- صرفنظر کردن از وعده‌های غذایی

اگر تصور می‌کنید که با حذف یک وعده غذایی و بویژه صبحانه لاغر می‌شوید سخت در اشتباهید. زمانیکه از خیر یک وعده غذایی می‌گذرید در سیستم منظم بدنتان اشکال ایجاد می‌کنید. به این ترتیب نیز بدن شروع به ذخیره انرژی کرده و کالری‌ها را به جای سوزاندن انبار می‌کند. در نتیجه به جای لاغر شدن احتمال چاق شدن بیشتر است.

### 3- در حین انجام دادن کارهای دیگر غذا می‌خورید

خیلی از مردم مقابل تلویزیون، حین کار کردن با رایانه یا مطالعه و کارهای از این قبیل غذا نیز می‌خورند. این عادت نادرست پیام‌های ضد و نقیضی به مغز مخابره می‌کند. در نتیجه بدن متوجه سیری خود نمی‌شود و فرد بیش از نیاز خود غذا می‌خورد. زمانی که غذا می‌خورید تمام هوش و حواستان را به جویدن لقمه‌ها و لذت بردن از غذایتان بدهید.

### 4- تند غذا می‌خورید

تند غذا خوردن برای سلامتی مضر است. زمانی که خیلی سریع لقمه‌ها را یکی پس از دیگری روانه معده‌ی بیچاره‌تان می‌کنید مغز وقت نمی‌کند تا متوجه شود چه اتفاقی در حال وقوع است. در واقع معده پر از غذا می‌شود اما مغز نمی‌تواند به این سرعت پیام سیری را ارسال کند. این کار به مرور به دستگاه گوارش آسیب زده و مشکلات جسمی زیادی به بار می‌آورد.

### 5- لب به روغن و چربی نمی‌زنید

اکثر مردم تصور می‌کنند که برای داشتن تناسب اندام و لاغری اولین چیزی که باید از برنامه‌ی غذایی حذف شود چربی است. اما با این حال باید بدانید که چربی‌ها برای سلامت بدن لازم و ضروری اند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که چربی‌های مفید مانند امگا3 های موجود در ماهی‌ها به داشتن وزنی متناسب کمک می‌کنند. توجه داشته باشید که اسیدهای چرب موجود در روغن‌هایی مانند روغن زیتون، کانولا، کلزا، دانه کتان و آووکادو و غیره برای عملکرد اعضای بدن لازم هستند. این روغن‌ها باعث ترشح هورمون‌های استروئیدی می‌شوند که به ساخت عضلات و حفظ تناسب اندام کمک زیادی می‌کنند. در نتیجه نیازی ندارد که خودتان را از هر نوع چربی محروم کنید.

### 6- آب نمی‌نوشید

حتما شنیده‌اید که متخصصان توصیه می‌کنند روزانه بین یک و نیم تا دو لیتر آب بنوشید. آب برای سلامت بدن لازم و ضروری است. این مایه حیات باعث کاهش اشتها شده و مانع از پرخوری می‌شود. علاوه بر این نوشیدن آب باعث می‌شود که به سمت نوشیدنی‌های دیگری مانند آب میوه‌های صنعتی و نوشابه‌ها کشیده نشوید؛ چون این نوشیدنی‌ها پرکالری بوده و باعث چاقی می‌شوند.

#### 7- خودتان را از پروتئین محروم می‌کنید

یکی دیگر از اشتباهات رایج غذایی صرفنظر کردن از مصرف پروتئین است. این کار به ویژه در بین افرادی که رژیم می‌گیرند رایج‌تر است. به این ترتیب که مصرف میوه و سبزیجات در الویت قرار گرفته و از مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی و تخم مرغ صرفنظر می‌شود. اما باید بدانید که پروتئین‌ها برای محافظت از عضلات لازم بوده و روند کاهش وزن را سرعت می‌دهند. چون این ترکیبات مغذی احساس سیری زود هنگامی ایجاد می‌کنند. پروتئین‌ها باعث ارتقای سلامت بوده و سطح انرژی را بالا می‌برند.

#### 8- فقط سبزیجات خام میل می‌کنید

برخی بر این باور هستند که پخت و پز باعث از بین بردن ویتامین‌های موجود در سبزیجات می‌شود. اما این باور صحت ندارد. درست است که حرارت بالا باعث کاهش برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C می‌شود اما در عین حال به جذب مواد مغذی دیگر مانند لیکوپن و بتاکاروتن کمک می‌کند. این آنتی‌اکسیدان‌ها در گوجه فرنگی، هویج و اسفناج وجود دارد. توجه داشته باشید که پختن بروکلی و گل کلم باعث آزاد شدن ایندول‌ها می‌شود که قدرت ضدسرطانی بالایی دارند. از دیگر مزایای سبزیجات پخته می‌توان به زودهضم بودن آن‌ها و جذب بالای ویتامین‌های آن‌ها اشاره کرد.

#### 9- سبب خریدتان پر از محصولات غذایی رژیمی است

تبلیغات محصولات غذایی رژیمی این باور را در بین مردم ایجاد می‌کند که برای سلامتی مفیدتر هستند. اما توجه داشته باشید که همیشه اینطور نیست. چون برخی از این محصولات رژیمی کم چرب به جای چربی دو برابر قند بیشتری دارند. علاوه بر این برخی از افراد با شنیدن نام کم چرب یا رژیمی بودن در مصرف این محصولات غذایی دچار افراط می‌شوند که همین مسئله به سلامتی آسیب می‌زند.

#### 10- نمکدان را در غذا خالی می‌کنید

زیاده روی در مصرف سدیم(نمک) باعث افزایش خطر فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه ی مغزی می‌شود. به جای نمک از سبزیجات معطر و ادویه ها استفاده کنید. در حین خرید ترکیبات مواد غذایی را مطالعه کرده و محصولاتی را خریداری کنید که حاوی سدیم کمتری باشند.

#### 11- از خوردن مواد نشاسته‌ای خودداری می‌کنید

مواد غذایی نشاسته ای مانند سیب زمینی، نان و یا پاستاها به خودی خود ناسالم نیستند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که این ترکیبات به کره، خامه، کچاپ و انواع سس‌های پرچرب و پرکالری دیگر آغشته می‌شوند و میزان کالری آن‌ها را چندبرابر می‌کنند. نباید از مصرف این مواد غذایی خودداری کنید چون منبع مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. مصرف متعادل مواد غذایی نشاسته‌ای باعث سیری زودهنگام و کنترل گرسنگی نیز می‌شوند.

#### 12- بین وعده های غذایی ریزه خواری می‌کنید

امان از ناخنک زدن و ریزه خواری! معمولا افرادی که ریزه خواری می‌کنند به سراغ مواد غذایی سالم نیز نمی‌روند. بهتر است سر ساعات مشخصی غذا بخورید و بین وعده‌های اصلی به جای ریزه خواری آب بنوشید. اگر دلتان می‌خواهد بیش از سه وعده ی غذایی داشته باشید لازم است که وعده‌ها را کم حجم کنید.