کد خبر: ۴۵۵۷۰۰
یکشنبه ۱۸ دی ۱۴۰۱ ۱۳:۳۱

به چه دلایلی غذای فرآوری شده مصرف نکنیم؟

غذای فرآوری شده تنها شامل وعده های مایکروویوی و دیگر غذاهای آماده نمی شود. هر غذایی که به نحوی از شکل طبیعی خود خارج شده باشد، چه به دلایل ایمنی چه برای راحتی، غذای فرآوری شده نام می گیرد. این یعنی از آنچه فکرش را می کنید بیشتر غذای فرآوری شده می خورید.

به گزارش سایت خبری پرسون،حتما به شما هم توصیه شده است که مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید، اما به علت مزه خوب این نوع غذاها، کاهش مصرف آن‌ها برایتان سخت بوده است؛ بنابراین لازم است که بدانیم غذاهای فرآوری شده حتما ناسالم نیستند، اما به علت قند، چربی و نمک اضافه، بی‌ضرر هم تلقی نمی‌شوند.

برنامه غذایی سرشار از گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده، با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. برخی تحقیقات نیز حاکی از آن است که خوردن میزان زیادی گوشت فرآوری شده خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اجتناب از مصرف غذاهای فرآوری شده، حداقل ۱۱ مزیت دارد که شامل موارد زیر است:

ـ ابتلای کمتر به سرماخوردگی: خوردن بیش از حد مواد غذایی فرآوری شده منجر به عدم توانایی شما برای مبارزه با سرماخوردگی به علت ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. سیستم دفاعی بدن شما برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها نیاز به ویتامین‌ها و پروبیوتیک‌ها دارد.

ـ کاهش وزن: بسیاری از غذاهای فرآوری شده همانطور که گفته شد، حاوی کالری بالایی هستند. این غذاها اغلب عاری از فیبر و مواد مغذی است و منجر به بروز پرخوری در شما می‌شود. پس هر بار که آن‌ها را کنار می‌گذارید گامی برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل برداشته‌اید.

ـ پوست روشن: کلید داشتن پوست روشن، تنها خریدن کرم‌ها و لوسیون‌های گران قیمت نیست، بلکه انتخاب مواد غذایی نیز در این میان نقش موثری دارد. یکی از مزایای عمده صرف نظر کردن از غذای فرآوری شده، شامل حال خوب پوست می‌شود. بسیاری از مواد نگهدارنده موجود در این غذاها امکان داشتن پوست روشن و سالم را از شما می‌گیرد.

ـ چشم سالم: باور کنید یا نه، آنچه که در دهان خود می‌گذارید به طور مستقیم با سلامت چشم شما در ارتباط است. مهمترین مواد غذایی برای حمایت از سلامت چشم شامل آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و لوتین هستند مانند اسفناج، هویج و سیب زمینی شیرین؛ مواد مغذی که اغلب در غذاهای فرآوری شده یافت نمی‌شوند.

ـ ناخن قوی‌تر: دنبال کردن رژیم حاوی غذای فرآوری شده منجر به شکننده شدن ناخن‌ها و تغییر ظاهر آن‌ها می‌شود. برای داشتن ناخن‌های قوی‌تر شما نیاز به پروتئین بالا و بیوتین دارید که در تخم مرغ و بادام هر دوی آن‌ها یافت می‌شود.

ـ افزایش انرژی: مصرف بیش از حد غذای فرآوری شده باعث می‌شود در تمام طول روز احساس خستگی کنید. مشکل این غذاها این است که حاوی میزان زیادی سدیم، هورمون‌ها و مواد نگهدارنده هستند که منجر به بروز اختلالات هورمونی در بدن شده و جریان خون به سمت ارگان‌ها را کاهش می‌دهند و عملکرد آن‌ها را با مشکل مواجه می‌کنند که نتیجه آن بروز خستگی و کاهش سطح انرژی است.

ـ موی درخشان‌تر: هنگامی که شما وعده‌های سنگین فرآوری شده را انتخاب می‌کنید، به سلامت موی خود نیز لطمه زده‌اید؛ چون سلامت مو نیاز به انتخاب گزینه‌های غنی از مواد مغذی دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت موها مهم است و به ندرت در بسته‌بندی‌های غذای فرآوری شده وجود دارد. پس سعی کنید برای داشتن موی سالم‌تر و درخشان‌تر به سراغ گردو و چربی‌های سالم در آجیل‌های بدون نمک بروید.

ـ خلق و خوی بهتر: تنقلاتی که انتخاب می‌کنید، نوع خلق و خوی شما را مشخص می‌کنند. غذاهای کمتر پردازش شده مسلما با بهبود خلق و خو در ارتباط مستقیم هستند.

ـ افزایش فعالیت بدنی: خستگی ناشی از مصرف غذاهای فرآوری شده باعث کاهش تحرک می‌شوند. در مقابل هنگامی که خوراکی‌های غنی از فیبر، سالم و پر پروتئین را انتخاب می‌کنید، میل‌تان به انجام فعالیت‌های ورزشی هم بیشتر می‌شود.

ـ خواب بهتر: شکر سنگین و چربی‌های ترانس مواد بسته بندی شده منجر به اختلال خواب می‌شوند. قند افزوده در بسیاری از این محصولات نیز منجر به فوران قند خون و عدم خواب مناسب خواهد شد. در کل غذاهای چرب عملکرد طبیعی مواد شیمیایی در مغز که مسئول تشویق خواب منظم هستند را مختل می‌کند.

ـ بهبود عضلانی: بدن شما برای تعمیر و تقویت عضلات نیاز به پروتئین و چربی‌های سالم دارد. پس برای بهبود وضعیت عضلات بدن خود مطمئن

شوید که غذاهای فرآوری شده را در رژیم خود نمی‌گنجانید.

منبع:آفتاب