

آیا خوردن ترشی با غذا خطرناک است؟

ترشی از ترکیبات پرطرفدار و محبوبی است که کنار غذا سرو می شود، و برای خیلی از افراد این سوال است که آیا خوردن ترشی کنار غذا خطرناک است یا خیر؟

به گزارش سایت خبری پرسون، از آنجا که در تهیه ترشی از میوه ها و سبزیجات مختلف استفاده می شود، نمی توان آن را به طور کل بد و مضر دانست.

ترشی خوردن همراه غذا یک عادت و سنت دیرینه ایرانی است که هرگز ترک نمی شود. تنوع غذایی همیشه باعث تحریک اشتها می شود؛ یعنی هر چه تعداد خوردنی ها و آشامیدنی هایی که در معرض دید قرار می گیرند، بیشتر باشد، رغبت بیشتری به خوردن از همه آن ها ایجاد می شود.

تصور کنید یک نوع چلوخورش برایتان آماده کرده باشند. تا میزان معینی می توانید از آن بخورید. چون بعد از مدت کوتاهی سیر و دلزده می شوید. اما وقتی دو نوع پلو و خورش، سه نوع غذای بدون برنج همراه با چند نوع نوشابه و دوغ مقابل شما بگذارند، طبیعی است دلزده نمی شوید و از هر کدام قدری می خورید. همین حجم های کوچک غذا وقتی کنار هم جمع شوند مطمئناً بیش از مقدار عادی و نرمال خواهند شد.

ترشی دقیقاً همین کار را با ذائقه می کند. تنوع مواد به کار رفته در ترشی طعم های مختلف می سازد؛ کلم، هویج، شلغم، فلفل، سیر، سیب زمینی و بسیاری میوه ها و سبزی های دیگر. فرد ناخودآگاه برای چشیدن دوباره این طعم ها ناچار است غذای بیشتری بخورد. از طرفی خود ترشی هم تنوع زیادی دارد. انواع و اقسام ترشی ها با ترکیب مواد مختلف ساخته می شوند که همگی غذا خوردن را دلپذیرتر از آن چه هست می کنند.

افزایش اشتها باعث بروز پدیده چاقی می شود. وقتی حجم زیادی از غذا که ممکن است حاوی نشاسته، قند، چربی و... باشد وارد بدن شود، ذخیره خواهد شد. چاقی راه را برای ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هموار می کند. سنگینی بعد از پرخوری و ناراحتی های معدوی که متعاقباً ایجاد می شود، اگر ادامه دار باشد، در طولانی مدت ممکن است مزمن شود.