

این دروغ‌ها درباره تغذیه سالم را باور نکنید

در دنیای معاصر ذهن ما با اطلاعات زیادی درباره اخبار و موضوعات سلامت و سبک زندگی سالم در حال بمباران است. با این حال، همه این اخبار و گزارش‌ها دقیق یا قابل اعتماد نیستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بسیاری از افسانه‌ها و باورهای غلط در مورد غذا و تغذیه همه روزه انتشار می‌یابند و مردم را به سمت انتخاب‌های نادرست رژیم غذایی سوق می‌دهند.

در این مطلب به ۷ دروغ رایج در مورد تغذیه سالم اشاره می‌کنیم که بهتر است از همین حالا دیگر باور نکنید.

همه چربی‌ها ضرر دارند

یکی از شایع‌ترین افسانه‌ها این است که همه چربی‌ها ناسالم هستند و باید از آن‌ها اجتناب کرد. در حقیقت، برخی از چربی‌ها، مانند چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع موجود در آووکادو، آجیل و روغن زیتون، برای سلامت قلب و سلامت کلی مفید هستند. مهم است که روی مصرف چربی‌های سالم در حد اعتدال تمرکز کنید و در عین حال چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع موجود در غذاهای فرآوری شده و سرخ شده را به حداقل برسانید.

کربوهیدرات‌ها دشمن سلامت

کربوهیدرات‌ها اغلب به دلیل اینکه باعث افزایش وزن و افزایش سطح قند خون می‌شوند، شهرت بدی دارند. با این حال، همه کربوهیدرات‌ها اثرات یکسانی ندارند. غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات، مواد مغذی ضروری، فیبر و انرژی را برای بدن فراهم می‌کنند. این کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید، میان وعده‌های شیرین و شیرینی‌ها هستند که باید در یک رژیم غذایی متعادل محدود شوند.

کمک به کاهش وزن با حذف وعده‌های غذایی

برخی افراد بر این باورند که حذف وعده‌های غذایی، به ویژه صبحانه، می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. با این حال، حذف وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به پرخوری در اواخر روز شود و متابولیسم (سوخت و ساز) شما را مختل کند. برای حفظ سطح انرژی پایدار و حمایت از مدیریت وزن سالم ضروری است که نیازهای غذایی بدن خود را با وعده‌های غذایی منظم و متعادل و میان وعده‌ها تامین کنید.

خوردن غذاهای کم چرب سالم‌تر است

در حالی که گزینه‌های غذایی بدون چربی یا کم چرب ممکن است انتخاب سالم‌تری به نظر برسند، اما اغلب حاوی قندهای اضافه شده، مواد نگهدارنده و سایر مواد مصنوعی برای افزایش طعم و بافت هستند. این غذاهای فرآوری شده ممکن است فاقد ارزش غذایی باشند و به افزایش وزن و سایر مشکلات سلامتی کمک کنند. انتخاب غذاهای کامل و کم فرآوری شده انتخاب بهتری برای سلامت کلی است.

شکر طبیعی بهتر از قند افزوده شده است

بسیاری از مردم بر این باورند که قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها و عسل سالم‌تر از قندهای افزوده شده موجود در غذاها و نوشیدنی‌های فرآوری شده هستند. در حالی که قندهای طبیعی دارای مواد مغذی و فیبر ضروری هستند، مصرف بیش از حد آن‌ها همچنان می‌تواند منجر به افزایش وزن و عدم تعادل قند خون شود. بسیار مهم است که مصرف انواع شکر را تعدیل کنید و روی منابع غذایی کامل تمرکز کنید.

همه غذاهای ارگانیک غنی از مواد مغذی هستند

در حالی که غذاهای ارگانیک بدون آفت‌کش‌ها و کودهای مصنوعی رشد می‌کنند، ممکن است لزوماً نسبت به غذاهای معمولی دارای مواد مغذی‌تر نباشند. محتوای غذایی غذاهای ارگانیک و معمولی می‌تواند بسته به عواملی مانند کیفیت خاک، شرایط رشد و روش‌های برداشت متفاوت باشد. اولویت دادن به یک رژیم غذایی متعادل و غنی از انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، چه ارگانیک و چه غیر ارگانیک، ضروری است.

دیر وقت خوردن غذا باعث افزایش وزن می‌شود

بسیاری از مردم بر این باورند که غذا خوردن در اواخر شب منجر به افزایش وزن می‌شود، زیرا متابولیسم بدن در هنگام خواب کند می‌شود. در حالی که

درست است که مصرف وعده‌های غذایی حجیم و سنگین درست قبل از خواب ممکن است خواب و هضم غذا را مختل کند، زمان وعده‌های غذایی شما نسبت به کیفیت و کمیت کلی غذای دریافتی در طول روز اهمیت کمتری دارد. برای حفظ سطح انرژی و حمایت از مدیریت وزن سالم، روی خوردن وعده‌های غذایی متعادل و میان وعده‌ها در فواصل منظم تمرکز کنید.