

مردان بالای ۴۰ سال به این خوراکی‌ها لب نزنند

حفظ تعادل در رژیم غذایی در هر سنی ضروری است، اما شاید لازم باشد که از ۴۰ سالگی به بعد به‌طور جدی‌تری روی برنامه غذایی خود نظارت داشته باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، توصیه می‌شود مردان پس از ۴۰ سالگی، از مصرف غذاهای غنی از کربوهیدرات تصفیه‌شده، نمک و مواد افزودنی پرهیز کنند یا مصرف آن را به حداقل برسانند؛ چرا که برخی از این خوراکی‌ها سلامت مردان را به‌طور جدی تهدید می‌کند:

(۱) سیب‌زمینی سرخ‌شده

غذاهای سرخ‌کردنی، مانند سیب‌زمینی سرخ‌شده، با افزایش سریع قند خون باعث ایجاد التهاب، افزایش وزن و تجمع چربی در ناحیه شکم می‌شوند.

(۲) سوسیس و کالباس

مردان بالای ۴۰ سال باید از خوردن گوشت‌های فرآوری شده، از جمله هات داگ، کالباس، سوسیس و حتی گوشت‌های کنسروی پرهیز کنند. گوشت‌های فرآوری‌شده، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان معده را بالا می‌برند.

(۳) بستنی

بستنی قند زیادی دارد و می‌تواند خطر اضافه وزن، پوسیدگی دندان، بالا رفتن تری‌گلیسیرید و تجمع چربی‌های ناسالم را در مردان میانسال افزایش دهد.

(۴) کیک و شیرینی

خوردن شیرینی و کیک به سبب قند بالایی که دارد، سبب تضعیف سیستم ایمنی و کاهش سطح تستوسترون در مردان می‌شود.

(۵) چیپس و پفک

کاهش مصرف میان‌وعده‌های فرآوری‌شده مانند چیپس یا پفک، که چربی اشباع زیادی دارند، به مردان کمک کند تا با افزایش سن، وزن خود را در محدوده نرمال حفظ کنند. تنقلات مناسب‌تری مانند پسته که ۶ گرم پروتئین گیاهی کامل و ۳ گرم فیبر در هر وعده دارد، انتخاب مناسب‌تری برای میان‌وعده هستند.