

اگر می‌خواهید جوان بمانید به این ۳ ماده غذایی لب‌نزنید

خوردن بیش از حد برخی مواد غذایی می‌تواند شانس ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را افزایش داده و روند پیری را تشدید کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تغذیه سالم مناسب موجب می‌شود جوان‌تر بمانید و دوران پیری سالم‌تری را سپری کنید. هرچه مقدار مصرف مواد غذایی مفید و مغذی را در رژیم غذایی خود افزایش دهید و در کنار آن به ورزش منظم و مدیریت استرس خود بپردازید، طول عمر بیشتری خواهید داشت.

با محدود کردن مصرف این سه ماده که در این مطلب به شما معرفی می‌شود، می‌توانید به شکل تأثیرگذاری از این قبیل اتفاقات جلوگیری کرده و سال‌های طولانی‌تری جوان و شاداب بمانید.

۱. قند

مصرف زیاد قند سلامتی شما را به ویژه در سنین بالا تهدید می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و سطح تری‌گلیسیرید را افزایش دهد و منجر به ناراحتی قلبی شود. همچنین داشتن رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده مانند قند، خطر چاقی را در پی دارد.

سعی کنید سبزیجات را در وعده‌های غذایی خود جای دهید، مصرف کربوهیدرات را کاهش دهید و برچسب مواد غذایی را از نظر میزان قند موجود در آنها بررسی کنید.

۲. سدیم

سدیم برای زنده ماندن نیاز است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد و منجر به بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا شود.

برخی مواد غذایی مانند غذاهای بسته‌بندی‌شده و غذاهای رستورانی تا ۱۴۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر وعده نمک دارند. در حالی که روزانه مصرف کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم توصیه می‌شود.

هر خوراکی که برچسب جدول ارزش غذایی آن، سدیم را ۲۰٪ از نیاز روزانه یا بیشتر نشان داده باشد، یک خوراکی پر سدیم شمرده می‌شود. جهت کاهش مصرف سدیم، غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر از ۷۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر وعده دارند. همچنین سعی کنید مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهید.

۳. آهن

بدن ما برای بسیاری از عملکردهای خود مانند انتقال اکسیژن از ریه به سایر قسمت‌های بدن، به آهن نیاز دارد. اما با افزایش سن، نیاز ما به آهن دچار تغییر می‌شود. به عنوان مثال، هنگامی که فرد یائسه می‌شود، نیاز او به آهن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند و در صورت دریافت آهن بیش از نیاز بدن، سلامتی فرد مختل می‌گردد. آهن اضافی در بافت‌ها، به ویژه در کبد، لوزالمعده، قلب، مفاصل و مغز تجمع می‌کند و در بروز انواع خاصی از سرطان‌ها و دیابت نقش دارد.