

أشياء نتناولها يومياً ولكن لها أضرار صحية من بينها أصناف لا تتخيل وجودها في هذه القائمة



السبت 29 أبريل 2017 10:04 م

يعتقد كثيرون أن مزج الأطعمة المختلفة مع بعضها البعض يحقق تنوعاً في العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، وأنه أمر لا ضرر فيه، بل تقوم عليه عديد من الأنظمة الغذائية المتبعة، لكنه في الحقيقة ضارٌّ، وقد يُحقق خللاً في التوازن الغذائي، ينتج منه كثير من الأمراض المناعية، وأمراض الجهاز الهضمي

إليك أشهر الأطعمة التي تؤكل يومياً، ويُشكل مزجها خطراً على الصحة

الطماطم والجبن

ترعرع عديد منّا وهو يتناول الجبن مع الطماطم، قد تزدك هذه الوجبة اللذيذة؛ فما الضرر الذي قد ينتج من خلط الطماطم مع الجبن!

كل منهما مفيدة للصحة، وبالطبع لا يوجد ضرر، بشرط أكل منهما على حدة

ما تحتويه منتجات الألبان مركبات تُسبب الانتفاخات والغازات، بالإضافة إلى ما تحتويه الطماطم من أحماض أمينية سيشكل عبئاً مضاعفاً على الجهاز الهضمي، ويخفض نسب معدلات الطاقة في جسمك، والشعور بالتعب والإرهاق

المربي أو مسحوق الشوكولاته والخبز الأبيض

تعتقد الأمهات أن إضافة شطيرة من المربي، أو مسحوق الشوكولاته إلى الوجبة المدرسية لطفلها، ستزوّد به بالطاقة اللازمة خلال اليوم الدراسي، لكن العكس قد يحدث؛ وذلك لأنّ الخبز الأبيض يحتوي على نسبة عالية من السكر، وبإضافة المربي سترتفع النسبة أكثر، عندها سيبدّل الجسم جهداً لإعادة السكر لمستواه الطبيعي، ويكون ذلك بتحفيز البنكرياس على إفراز الأنسولين

أي أن شطيرة المربي تلك ستمد الجسم بجرعة زائدة من الطاقة سرعان ما تختفي في أقل من ساعة، وعلى المدى البعيد تُسبب إرهاقاً للبنكرياس، وتزيد من احتمالات الإصابة بمرض السكري

الشاي واللبن

هناك محبو القهوة، وهناك أيضاً محبو الشاي باللبن، هؤلاء قد يشعرون بالصدمة عند معرفتهم أنه يجب الامتناع عن تناول مشروبهم المفضل؛ حفاظاً على صحتهم

فالشاي الأسود غني بمضادات الأكسدة التي يمتصها الجسم، والتي تساعد في ارتخاء الشرايين لاستيعاب تدفق أكبر للدم، وبالتالي تقي الجسم من أمراض القلب، أما الحليب فغني بالكالسيوم اللازم لسلامة العظام

وعند مزجها معاً، يرتبط بروتين الحليب مع مضادات الأكسدة في الشاي ويمنع امتصاصها، وكذلك يرتبط الكافيين في الشاي مع عنصر الكالسيوم في اللبن، ويمنع امتصاصه هو أيضاً، فلا يحصل الجسم على أي فائدة متوقعة؛ لذلك ينصح بإضافة الليمون أو الكريمة الصناعية

بدلاً من الحليب للحصول على الفائدة الكاملة

الموز ومشتقات الحليب

من منا لا يحب مخفوق الموز والحليب، الجميع يحبه، الأطفال والكبار، ويُباع أيضاً في محلات العصائر والسوبر ماركت، لكن إذا نظرنا إلى هذا المشروب من الناحية الصحية وليس الطعم، سيتسنى لنا التوقف عن خفق الموز والحليب معاً

فكما ذكرنا سابقاً أن منتجات الألبان تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي، وبإضافة الموز إليها يُصبح الخليط ثقيلاً جداً على المعدة، وسيُبطئ عملية الهضم، الذي بدوره سينعكس سلباً على معدلات الطاقة في جسمك، وتشعر بالتعب والإرهاق سريعاً وبدلاً من الحليب، يمكنك مزج حبة الموز مع لبن جوز الهند مثلاً أو اللوز، أو غيرها من المواد الغذائية المفيدة والخفيفة على المعدة

مزج نوعين من البروتينات في طبق

مزج نوعين من البروتينات في طبق واحد، مثل البيض واللحم المقدد، وجبة الفطور الأشهر في أميركا، سيؤثر سلباً على عملية الهضم، فتحتاج البروتينات بطبيعة الحال وقتاً طويلاً كي تُهضم، ومزيد من البروتينات يجعلها تبقى مدة أطول في المعدة، ويصعب هضمها، لذا عليك اختيار صنف واحد من البروتينات، مع عدم الإكثار منه أيضاً، للتخفيف من انتفاخات المعدة ومشاكل الجهاز الهضمي

الطماطم والمكرونة

عادة ما تُضاف الطماطم، سواء كانت قطعاً، أو صوصاً إلى طبق المكرونة؛ لإكسابه نكهة غنية قد يفضلها معظمنا على هذا النحو، لكن للأسف، قد يضر هذا بجهازك الهضمي أيضاً؛ فالأحماض الأمينية الموجودة في الطماطم، والكربوهيدرات النشوية الموجودة في المكرونة، تصعب عملية الهضم، وتعطي شعوراً بالتعب والإجهاد

رأفتُ بصحتك، عليك بتناول كل صنفٍ من الأطعمة على حدة، واجتناب الجمع بينهما في طبق واحد؛ كي تحصل على الفائدة المرجوة، دون الإضرار بأجهزة الجسم