

تؤدي إلى أمراض مميتة قائمة بالأطعمة غير الصحية التي تتناولها يوميًا



السبت 29 أبريل 2023 01:05 م

تؤثر الأطعمة غير الصحية مع مرور الوقت - على صحة الإنسان - وتظهر على جسمه آثارها؛ لأن النظام الغذائي جزء أساسي من الصحة الجيدة، كما يقول المثل الدارج "أنت ما تأكل". ويعود السبب الجذري لعدد من الأمراض إلى سوء التغذية - نقص التغذية الصحية، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري من النوع 2 وما لا يقل عن 13 نوعًا مختلفًا من السرطان والنظام الغذائي المغذي أمر حيوي لصحة الجسم والعقل، فما هي الأطعمة التي يجب أن تتخلى عنها، أو على الأقل نخفف منها من أجل الحفاظ على صحة جيدة؟ والسبب الجذري لعدد من الأمراض يعود لسوء التغذية حيث يمكن أن يزيد ذلك من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري من النوع 2 وما لا يقل عن 13 نوعًا مختلفًا من السرطان، بحسب صحيفة "ذا صن".

1- الدونتس بالعربي

وعلى الرغم من أن طعم هذه الحلوى قد يكون لذيذًا، إلا أنها تحتوي على دقيق أبيض وسكر، بالإضافة إلى أنها مقلية جيدًا وأوضح خبير التغذية الرياضية روب هوبسون أن "كعكة واحدة من المرابي تحتوي على حوالي 330 سعرة حرارية وخمس ملاعق صغيرة من السكر في وجبة واحدة، بالإضافة إلى كونها غنية بالدهون المشبعة".

2- النقانق

تحتوي النقانق واللحوم المصنعة على نسبة عالية من الدهون المشبعة وكميات كبيرة من الملح، بالإضافة إلى المواد المضافة مثل النترات والنتريت. حذر هوبسون قائلاً: "لقد سلط تقرير أبحاث السرطان العالمي الضوء على حقيقة أن النظام الغذائي الغني باللحوم المصنعة مثل النقانق هو عامل خطر للإصابة بسرطان القولون والمستقيم".

3- زيت جوز الهند

على الرغم من أن زيت جوز الهند يبدو أنه اكتسب هالة صحية، وغالبًا ما يوصف بأنه بديل أكثر صحة عن زيت الزيتون أو الزيوت النباتية / البذور الأخرى، لكن ريانون لامبرت، خبير التغذية يحذر من أنه يحتوي على الكثير من الدهون المشبعة وقال لامبرت: "نحن نعلم أن الاستهلاك العالي لهذا النوع من الدهون مرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، لذلك من المهم أن نحافظ على تناولنا للكميات الموصى بها وهي 20 جرامًا من الدهون المشبعة للنساء و 30 جرامًا للرجال". وأضاف: "بالطبع، زيت جوز الهند هو شيء يمكننا ويجب أن نستمتع به كجزء من نظام غذائي متوازن وصحي ومتنوع، ولكن فقط ضع في اعتبارك مقدار ما نستهلكه وحاول اختيار الدهون غير المشبعة الصحية من زيت الزيتون والمكسرات والبذور، والأفوكادو بدلًا من ذلك".

4. الكولا

يقول هوبسون إنه ينصح عملاءه بتجنب الكولا قدر الإمكان، نظرًا لأن علبة واحدة منها تحتوي على سبع ملاعق صغيرة من السكر. وأضاف: "فالسعرات الحرارية الموجودة في هذا المشروب وغيره من المشروبات المحلاة فارغة، لأنها لا تحتوي على مواد غذائية أخرى ويمكن أن تؤدي الزائدة إلى زيادة الوزن وضعف صحة الأسنان". لذا نصح بتناول المشروبات الغازية التي تحتوي على نسبة سكر أقل وسعرات حرارية أقل.

5- الدجاج المقلي

وجبة جاهزة شهيرة قد تشعر بالمتعة عند تناولها، لكنها بالتأكيد لن تفيد صحتك، نظرًا لأن "الدجاج المقلي مليء بالدهون المشبعة التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب".
كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من الملح التي يمكن أن تزيد من ضغط الدم عند تناولها بكميات زائدة [1]
يقول هوبسون: "يحتوي اثنان فقط من أفخاذ الدجاج المقلي على ما يقرب من 500 سعر حراري، و2.5 جرام من الملح وكميات عالية من الدهون المشبعة".

6. عصير الفاكهة المضاف مع السكريات المضافة

على الرغم من أن كوكبًا من عصير الفاكهة يوميًا وهو مصدر جيد لفيتامين سي وحمض الفوليك، وكلاهما ضروري للصحة الجيدة، إلا أن بعض عصائر الفاكهة تحتوي بالفعل على سكر إضافي، بالإضافة إلى السكريات الطبيعية التي يوفرها بالفعل فاكهة [1]

6. حبوب الإفطار السكرية

يقول هوبسون: "إن حبوب الإفطار مدعمة بالمواد المغذية وبعضها لا يحتوي على نسبة عالية من السكر مما يجعلها خيارًا جيدًا لتناول الإفطار كجزء من نظام غذائي متوازن".
ومع ذلك، فإن بعضها يشبه إلى حد كبير الحلوى لأنها تحتوي على كميات عالية من السكر وحتى قطع الشوكولاتة [1] من الأفضل الابتعاد عنها".

7. السكر الأبيض

يحذر هوبسون من أنه "تم ربط الكثير من السكر الأبيض في النظام الغذائي بزيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، بما في ذلك مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والسمنة".
لكن إذا كان لا يمكنك شرب الشاي أو القهوة بدون السكر؟ جرب استخدام المُحلي، وبمرور الوقت، قلل الكمية شيئًا فشيئًا [1]

8. الجبن المقلي بالبقسماط

يحذر هوبسون من أن هذا الطعام بالدهون المشبعة والملح [1]

9. ألواح الشوكولاتة عالية البروتين

يحذر هوبسون من أن "العديد من العلامات التجارية لألواح الشوكولاتة تنتج الآن أنواعًا عالية البروتين ولكن في حين أنها قد تحتوي على ما يصل إلى 20 جرامًا من البروتين، إلا أنها تحتوي على نسبة عالية من السكر (حوالي ثلاث ملاعق صغيرة) وتحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة".
ونصح: "إذا كنت تريد البروتين، فانتقل إلى المصادر الخالية من الدهون مثل الدجاج والديك الرومي والأسماك والبيض والتوفو"، أو الحصول على قطعة شوكولاتة إذا كنت لازلزت جائعًا [1]

10. الشوكولاتة البيضاء

حذر راينون من أن الشوكولاتة، وخاصة الحليب والأصناف البيضاء، يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من السكريات، لأنها يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر المضاف إلى مشاكل صحية في الفم بأسناننا [1]
وتابع: "إذا تم استهلاك الكثير من السكر كجزء من نظام غذائي مرتفع للغاية في السعرات الحرارية، فقد يكون لذلك آثار سلبية على صحتنا العامة".
لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي ([من هنا](#)).