

تغذیه یکی از مهم ترین عوامل سلامتی و رشد است. رژیم غذایی سالم و متعادل باعث بهبود عملکرد بدن و حفظ سلامتی می شود. انتخاب درست مواد غذایی و ترکیب آن ها در غذاهای روزانه ما می تواند تاثیر فراوانی در سلامتی ما داشته باشد. در این مقاله که در بهترین آزمایشگاه تهران (آزمایشگاه نیکو) تهیه شده است، به ۱۰ واقعیت تغذیه ای مهم در رشد و سلامتی می پردازیم.

۱. شکر اضافه شده یک فاجعه است

برای بهبود طعم غذاهای فرآوری شده، تولیدکنندگان اغلب به آنها شکر اضافه می کنند. این نوع شکر به قند افزوده معروف است.

انواع متداول شکر افزوده شامل ساکارز و شربت هایی مانند شربت ذرت با فروکتوز بالا می باشد. همه می دانند که خوردن بیش از حد شکر اضافه شده ناسالم است.

برخی معتقدند که شکر خطر ابتلا به بیماری هایی را افزایش می دهد که سالانه میلیون ها نفر را می کشند.

مطمئناً درست است که شکر اضافه شده کالری ندارد زیرا هیچ ماده مغذی در آن به جز شکر وجود ندارد. در نتیجه، اگر رژیم غذایی خود را بر پایه محصولات حاوی قند افزوده بالا قرار دهید ممکن است به کمبود مواد مغذی دچار شوید.

اما این فقط نوک کوه یخ است. بسیاری از خطرات دیگر در ارتباط با مصرف بیش از حد شکر وجود دارد که اکنون مورد توجه قرار گرفته است. شکر اضافه شده به عنوان عامل اصلی چاقی، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مطرح می شود.

محتوای فروکتوز بالای اضافه شده اغلب مقصر ابتلا به این بیماری ها است. این به این دلیل است که فروکتوز به شدت توسط کبد متابولیزه می شود. مصرف زیاد آن با بیماری کبد چرب غیر الکلی، مقاومت به انسولین، افزایش تری گلیسیرید، چاقی شکمی و کلسترول بالا در طول زمان مرتبط است.

۲. چربی های امگا ۳ بسیار مهم هستند و اکثر مردم آن را به اندازه کافی دریافت نمی کنند

اسیدهای چرب امگا ۳ برای عملکرد صحیح بدن انسان بسیار مهم هستند.

به عنوان مثال، دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)، یک اسید چرب امگا ۳ که از حیوانات به دست می‌آید، حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از کل محتوای چربی در مغز را تشکیل می‌دهد.

مصرف کم امگا ۳ با ضریب هوشی پایین تر، افسردگی، اختلالات روانی مختلف، بیماری قلبی و بسیاری از بیماری‌های جدی دیگر مرتبط است.

سه نوع اصلی چربی امگا ۳ وجود دارد: آلفا لینولنیک اسید (ALA)، ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA).

ALA بیشتر از روغن‌های گیاهی به دست می‌آید، در حالی که بهترین منابع EPA و DHA ماهی‌های چرب، روغن ماهی و روغن‌های جلبکی خاص هستند. سایر منابع خوب EPA و DHA گوشت علف‌خوار و تخم‌مرغ غنی‌شده یا مرتع شده با امگا ۳ است.

۳. هیچ رژیم غذایی کاملی برای همه وجود ندارد

همه انسان‌ها منحصر به فرد هستند. تفاوت‌های ظریف در ژنتیک، نوع بدن، فعالیت بدنی و محیط می‌تواند بر نوع رژیم غذایی آنها تاثیر بگذارد.

برخی از افراد در رژیم غذایی کم کربوهیدرات بهترین عملکرد را دارند، در حالی که برخی دیگر بهتر است از یک رژیم گیاهی پر کربوهیدرات استفاده کنند.

واقعیت این است که چیزی که برای یک نفر جواب می‌دهد ممکن است برای دیگری جواب ندهد.

برای اینکه بفهمید چه کاری باید انجام دهید، ممکن است کمی آزمایش لازم باشد.

چند چیز مختلف را امتحان کنید تا زمانی که چیزی را پیدا کنید که از آن لذت می‌برید و فکر می‌کنید می‌توانید به آن پایبند باشید.

۴. چربی‌های ترانس مصنوعی بسیار ناسالم هستند

هنگامی که روغن‌های گیاهی هیدروژنه می‌شوند، چربی‌های ترانس به عنوان یک محصول جانبی تشکیل می‌شوند.

تولید کنندگان مواد غذایی اغلب از هیدروژناسیون برای سخت کردن روغن های گیاهی برای استفاده در محصولاتمانند مارگارین استفاده می کنند.

مصرف زیاد چربی های ترانس با بیماری های مزمن مختلفی مانند چاقی شکمی، التهاب و بیماری های قلبی مرتبط است.

۵. خوردن سبزیجات سلامت شما را بهبود می بخشد

سبزیجات برای شما مفید هستند. آنها سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر، آنتی اکسیدان ها و انواع بی پایانی از مواد مغذی هستند که علم به تازگی شروع به کشف آنها کرده است.

خوردن سبزیجات با بهبود سلامت و کاهش خطر ابتلا به بیماری مرتبط است. توصیه می شود هر روز سبزیجات متنوعی مصرف کنید. آنها سالم و رضایت بخش هستند و به رژیم غذایی شما تنوع می دهند.

۶. اجتناب از کمبود ویتامین D بسیار مهم است

ویتامین D یک ویتامین منحصر به فرد است که در واقع به عنوان یک هورمون در بدن عمل می کند.

پوست وقتی در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید قرار می گیرد ویتامین D می سازد. این گونه است که مردم بیشتر نیاز روزانه خود را در طول روز دریافت میکنند.

با این حال، امروزه بخش بزرگی از جهان دچار کمبود این ماده مغذی حیاتی است. در بسیاری از نقاط، خورشید به سادگی در اکثر فصول سال در دسترس نیست. حتی در جایی که آفتاب وجود دارد، بسیاری از افراد تمایل دارند در داخل خانه بمانند و هنگام بیرون رفتن از کرم ضد آفتاب استفاده کنند. کرم ضد آفتاب به طور موثری از تولید ویتامین D در پوست جلوگیری می کند.

اگر کمبود ویتامین D دارید، در واقع کمبود یک هورمون اصلی در بدن دارید. کمبود ویتامین D با بسیاری از بیماری های جدی، از جمله دیابت، سرطان، پوکی استخوان و غیره مرتبط است.

برای اطلاع از اینکه آیا در معرض خطر هستید، به پزشک مراجعه کنید و سطح ویتامین D خون خود را اندازه گیری کنید.

متأسفانه، دریافت ویتامین D کافی از رژیم غذایی ممکن است دشوار باشد.

اگر قرار گرفتن در معرض آفتاب بیشتر گزینه مناسبی نیست، مصرف مکمل ویتامین D یا یک قاشق غذاخوری روغن کبد ماهی در روز بهترین راه برای پیشگیری یا رفع کمبود است.

۷. کربوهیدرات های تصفیه شده برای شما مضر هستند

در مورد کربوهیدرات ها و چربی ها نظرات متفاوتی وجود دارد.

برخی فکر می کنند چربی ریشه همه بدی ها است، در حالی که برخی دیگر معتقدند کربوهیدرات ها بازیگران اصلی چاقی و سایر بیماری های مزمن هستند.

اما چیزی که تقریباً همه با آن موافق هستند این است که کربوهیدرات های تصفیه شده به اندازه کربوهیدرات های تصفیه نشده سالم نیستند.

کربوهیدرات های تصفیه نشده اساساً غذاهای کاملی هستند که سرشار از کربوهیدرات هستند. اینها شامل غلات کامل، حبوبات، سبزیجات و میوه ها می باشد. از طرف دیگر کربوهیدرات های تصفیه شده شکر و آرد تصفیه شده هستند.

غذاهای کامل حاوی مواد مغذی و آنتی اکسیدان های مفید متعددی هستند. با این حال، هنگامی که غذاهای پر کربوهیدرات مانند غلات فرآوری می شوند، مغذی ترین قسمت ها از بین می روند. آنچه باقی می ماند مقادیر زیادی نشاسته است که به راحتی قابل هضم است. کسانی که رژیم غذایی خود را بر پایه کربوهیدرات های تصفیه شده قرار می دهند ممکن است فاقد فیبر و بسیاری از مواد مغذی سالم دیگر باشند. در نتیجه، آنها در معرض افزایش خطر بیماری مزمن هستند.

خوردن کربوهیدرات های تصفیه شده همچنین باعث افزایش سریع قند خون می شود. در حالی که سطوح بالای قند خون برای همه افراد ناسالم است، اما در افراد مبتلا به دیابت نگرانی بسیار بیشتری است.

واضح است که غلات کامل و کربوهیدرات های تصفیه نشده بسیار سالم تر از همتایان تصفیه شده و فرآوری شده خود هستند.

۸. مکمل ها هرگز نمی توانند به طور کامل جایگزین غذاهای واقعی شوند

ویتامین ها و مواد معدنی را می توانید از یک مولتی ویتامین ارزان نیز دریافت کنید، آنها تنها بخش کوچکی از کل مواد مغذی موجود در غذاها هستند بنابراین، مکمل ها نمی توانند با انواع مواد مغذی که از غذاهای واقعی دریافت می کنید، مطابقت داشته باشند.

با این حال، بسیاری از مکمل ها می توانند مفید باشند، به ویژه آنهایی که حاوی مواد مغذی هستند که به طور کلی در رژیم غذایی کمبود دارند، مانند ویتامین D.

اما هیچ مقدار مکملی هرگز رژیم غذایی بد را جبران نمی کند.

۹. "رژیم های غذایی" کارساز نیستند - تغییر سبک زندگی ضروری است

"رژیم های غذایی" بی تاثیر هستند. این یک واقعیت است.

آنها ممکن است نتایج کوتاه مدت داشته باشند، اما به محض اینکه رژیم غذایی به پایان برسد و دوباره شروع به خوردن غذاهای ناسالم کنید، دوباره وزن خود را افزایش خواهید داد.

اکثر افرادی که در رژیم غذایی وزن زیادی از دست می دهند، هر زمان که رژیم را «تعطیل» کنند، در نهایت آن را دوباره به دست می آورند.

به همین دلیل، تنها چیزی که می تواند نتایج واقعی درازمدت به شما بدهد، اتخاذ تغییر سبک زندگی است.

۱۰. غذای فرآوری نشده سالم ترین نوع غذا است

غذاهای فرآوری شده معمولاً به اندازه غذای کامل سالم نیستند. با صنعتی شدن سیستم غذایی، سلامت مردم بدتر شده است. در طی فرآوری غذا، بسیاری از مواد مغذی مفید موجود در غذا حذف می شوند.

تولیدکنندگان غذا نه تنها مواد مغذی سالمی مانند فیبر را حذف می کنند، بلکه سایر مواد بالقوه مضر مانند قند اضافه شده و چربی های ترانس را نیز اضافه می کنند.

علاوه بر این، غذاهای فرآوری شده مملو از انواع مواد شیمیایی مصنوعی هستند که برخی از آنها مشخصات ایمنی مشکوکی دارند. اساساً غذاهای فرآوری شده دارای مواد خوب کمتر و موارد بد بسیار بیشتری هستند.

مهمترین کاری که می توانید برای اطمینان از سلامت مطلوب انجام دهید، خوردن غذای سالم است.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://mcpres.mayoclinic.org](https://mcpres.mayoclinic.org)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D9%84%D9%81%D8%A7%D9%84%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%86%DB%8C%DA%A9%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF#:~:text=%D8%A2%D9%84%D9%81%D8%A7%20%D9%84%DB%8C%D9%86%D9%88%D9%84%D9%86%DB%8C%DA%A9%20%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF%20%DB%8C%DA%A9%DB%8C%20%D8%A7%D8%B2,%D8%A7%DB%8C%D8%AC%D8%A7%D8%AF%20%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%84%20%D9%87%D9%88%D8%B1%D9%85%D9%88%D9%86%DB%8C%20%D9%85%D9%81%D8%B%8C%D8%AF%20%D8%A7%D8%B3%D8%AA>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%DB%8C%DA%A9%D9%88%D8%B2%D8%A7%D9%BE%D9%86%D8%AA%D8%A7%D9%86%D9%88%DB%8C%DB%8C%DA%A9%D8%A7%D8%B3%DB%8C%D8%AF>