

در مصرف این مواد غذایی سالم زیاده‌روی نکنید

برخی از مواد غذایی در عین تمام فایده‌هایی که برای بدن دارند، ولی زیاده‌روی در مصرف آنها باعث آسیب‌های جدی به سیستم ایمنی بدن خواهد شد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، زیاده‌روی در هیچ چیز عاقلانه نیست و این امر حتی در مورد زیاد خوردن غذاهای سالم هم صدق می‌کند. در این متن از مضرات زیاده‌روی در خوردن ۸ ماده غذایی گفته شده است.

۱- زردک (هویج)

زردک مملو از بتاکاروتن است که بدن شما آن را به ویتامین A تبدیل می‌کند. چیزی به عنوان ویتامین A اضافی وجود ندارد، زیرا بدن شما بتا کاروتن را در صورت نیاز به ویتامین A تبدیل می‌کند. متاسفانه، بتاکاروتن اضافی در بدن می‌تواند باعث کاروتنیا شود، بیماری که پوست را مایل به زرد می‌کند. این مشکل با پردازش کاروتن به تدریج ناپدید می‌شود و هیچ ضرری ندارد.

۲. آووکادو

آووکادو حاوی فیبر و مقدار زیادی ویتامین است. این ماده غذایی می‌تواند به شما در کاهش کلسترول بد خون (LDL) و حفظ سلامت سلولی کمک کند. اما چربی همچنان چربی است. یک آووکادو حاوی ۲۴۰ کالری است که حدود ۱۰٪ الی ۲۰٪ میزان کالری ایده آل در بدن است و مصرف بیش از حد آن می‌تواند به مشکلات گرفتگی عروق منجر شود. مصرف یک آووکادوی خام یا نیمی از آن در یک روز کافی است.

۳. چغندر

چغندر منبع خوبی از ویتامین و مواد معدنی است. این ماده هم در مطلب زیاد خوردن غذاهای سالک جای می‌گیرد، زیرا حاوی اکسیدهای نیتریک زیادی است که بدن شما به نیترات تبدیل می‌کند و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. سپس این مواد به نیتروزامین تبدیل می‌شوند که در گوشت نیز یافت می‌شوند، به این معنی که می‌تواند شانس ابتلا به بیماری‌ها را افزایش دهد. به همین دلیل، بهتر است از ترکیب چغندر و گوشت قرمز به میزان زیاد خودداری کنید.

۴. سویا و مشتقات آن

غذاهای تهیه شده از سویا سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین B، فیبر، پتاسیم، منیزیم و پروتئین با کیفیت هستند. این ماده غذایی یک پروتئین کامل در نظر گرفته می‌شود، زیرا حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری است که بدن نمی‌تواند تولید کند. اما اگر اخیراً رژیم خود را به دلیل مشکلات تیروئید تغییر داده‌اید، مراقب باشید: سویا ممکن است با داروی هورمونی که برای درمان کم کاری تیروئید در بیماران زن استفاده می‌شود تداخل ایجاد کند.

۵. پالک (پالک)

زیاد خوردن غذاهای سالم، چون پالک می‌تواند به بدن آسیب برساند. به گفته برخی متخصصین تغذیه، "سنگ کلیه اغلب از اگزالات کلسیم تشکیل شده است، خوردن یک رژیم غذایی حاوی اگزالات زیاد می‌تواند در ایجاد سنگ کلیه نقش داشته باشد. پالک یک غذایی با اگزالات بالا است.

۶. بادام

بادام هم دارای اگزالات زیادی است و زیاد خوردن آن می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه کمک کند و در موارد شدید، ویتامین E و منگنز بیش از حد (هر دو در بادام یافت می‌شود) می‌تواند سمی باشد.

۷. پروتئین حیوانی بدون چربی

حتی اگر گوشت بدون چربی به عنوان منبع سالم پروتئین در نظر گرفته شود، باز هم حاوی فاکتور رشد شبه انسولین است، هورمونی که با تسریع پیری و افزایش خطر ابتلا به سرطان همراه است.

۸. آب

آب جزء مواد غذایی محسوب نمی‌شود، اما زیاده‌روی در خوردن آن هم می‌تواند عدم تعادل الکترولیت‌ها را با پایین آوردن سطح سدیم ایجاد کند. نتیجه اینکه در موارد شدید، تجمع آب در مغز باعث تورم و فشار می‌شود، زیرا مجسمه انسان حجم کافی برای تحمل این فشار و تورم را نخواهد داشت. اگرچه این اتفاق بسیار نادر است، اما در ورزشکاران که پس از یک جلسه تمرینی طولانی نیاز به آب رسانی مجدد دارند یا در افرادی که مشکلات کلیوی دارند، رخ می‌دهد.