گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۹۴۲
سه شنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۰ ۹:۰۴

۴۰ سالگی به بعد این غذاها را نخورید!

یک متخصص تغذیه روس به مردان توصیه کرده است تا از مصرف برخی از انواع غذاها پس از رسیدن به ۴۰ سالگی خودداری کرده یا آن را کاهش دهند، زیرا این مواد غذایی سلامت آنها را تهدید کرده و ممکن است باعث مرگشان شوند.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، پزشکان همیشه به مردان در ۴۰ سالگی توصیه می‌کنند که در خوردن غذاها و نوشیدنی‌هایی که برای رژیم غذایی خود انتخاب می‌کنند دقت کنند تا آنچه از غذا و نوشیدنی مصرف می‌کنند بر عملکرد اندام‌های مختلف بدن آنها تأثیر منفی نگذارد.
یک متخصص بهداشت و تغذیه در مورد محصولات غذایی که مردان باید بعد از ۴۰ سالگی بخورند، صحبت کرده است؛ غذاهایی که مزایای زیادی برای سلامتی آنها دارد.

این متخصص بهداشت و تغذیه گفت: لازم است سبزیجات و میوه‌ها پس از ۴۰ سالگی عمدتاً در رژیم غذایی روزانه مردان وجود داشته باشند؛ گروه بزرگی از مردان در این سن از خوردن سبزیجات یا میوه‌ها غافل می‌شوند.
او افزود: یک مرد چهل ساله که رژیم غذایی روزانه وی شامل پنج وعده سبزیجات و میوه است، کمتر در معرض ابتلا بهبیماری‌های قلبی- عروقی قرار دارد.
این کارشناس بهداشت و تغذیه افزود: خوراکی‌هایی مانند انواع توت و گندم سیاه به طور کلی برای انسان و به ویژه برای مردان بعد از ۴۰ سالگی بسیار مفید هستند.
بعد از ۴۰ سالگی از خوردن این غذاها خودداری کنید
همچنین یک متخصص تغذیه روس به مردان توصیه کرده است تا از مصرف برخی از انواع غذاها پس از رسیدن به ۴۰ سالگی خودداری کرده یا آن را کاهش دهند، زیرا این مواد غذایی سلامت آنها را تهدید کرده و ممکن است باعث مرگشان شوند.
به گفته این کارشناس ، لازم است افرادی که چهل سالشان تمام شده است از خوردن غذاهای غنی از کربوهیدرات ساده، نمک و همچنین مواد مصنوعی خودداری کنند.
او افزود: همچنین پس از ۴۰ سالگی مردان باید از مصرف موادغذایی مانند شکر، مربا، عسل، نوشیدنی‌های شیرین، نان سفی، شیرینی، ماکارونی، شکلات شیری و بستنی خودداری کنند.
این متخصص تغذیه توضیح داد: بسیاری از بیماری‌های جدی مانند دیابت، تصلب شرایین، بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی و بیماری آلزایمر با مصرف مقدار زیاد کربوهیدرات ساده ارتباط دارد.
او همچنین توصیه کرد: مردان بعد از رسیدن به ۴۰ سالگی، خوردن فست فود، چیپس سیب زمینی، نان تست، نوشابه،قهوه سه در یک، ماکارونی و سوپ‌های فوری را متوقف کنند.
این کارشناس درباره خطرات این غذاها هشدار داد و گفت: این غذاها علاوه بر کالری بالایی که دارند، حاوی مواد افزودنی مصنوعی، طعم‌دهنده‌ها و مواد نگهدارنده هستند.
او همچنین خوردن غذاهای بیش از حد حاوی نمک را مضر دانست و گفت: خوردن این غذاها می‌تواند منجر به فشار خونبالا و افزایش خطر سکته‌های قلبی و مغزی شود.
این متخصص تغذیه همچنین خواستار کنار گذاشتن مصرف گوشت فرآوری شده به شکل سوسیس، بیکن و کالباس شد و توضیح داد: این غذاها حاوی مقادیر خطرناک و بالایی از نیترات، چربی ترانس و مواد نگهدارنده و برخی از افزودنی‌های دیگر هستند که برای سلامت انسان بسیار نامطلوب هستند.
او افزود: بسیاری از مطالعات پزشکی در مورد خوردن چنین محصولاتی هشدار می‌دهند، زیرا می‌توانند منجر به تعدادی از بیماری‌های کشنده مانند سرطان در انواع مختلف شوند.