چقدر به عادت‌های غذایی خود توجه می‌کنید؟

2 مرداد 1401

عادت‌ها گاهی می‌تواند مضر باشد، یکی از این عادت‌ها تغذیه است که گاهی بدون اینک متوجه باشیم می‌تواند به سلامت ما آسیب برساند.

تغذیه ناسالم گاهی به‌تدریج جزو عادت‌های روزمره می‌شود و ممکن در طول زمان مشکلات متعددی برای فرد ایجاد کند.بروز نشانه‌هایی مانند اختلالات گوارشی، تغییرات پوست و مو، خستگی و در بسیاری موارد تحت تاثیر سبک غذایی فرد است که نباید بی‌اهمیت تلقی شود.

درد دندان‌ها و خونریزی لثه‌ها

مصرف زیاد خوراکی‌های شیرین، آبمیوه‌ها و نوشابه به مینای دندان آسیب می‌رساند و زمینه‌ساز بروز پوسیدگی و ضعف دندان‌ها می‌شود.همچنین، کمبود ویتامین C یکی از عوامل خونریزی یا تورم لثه‌ها است. بنابراین، از مصرف خوراکی‌های ترش، خیلی شور و خیلی شیرین باید پرهیز کرد و برای تقویت دندان‌ها حتما غلات سبوس‌دار، سبزیجات سبز، انواع کلم، هویج، ماهی و حبوبات در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

آسیب پذیری، شکنندگی و ریزش موها

اگر دچار ریزش مو، خشکی و شکنندگی تارهای مو شده‌اید، بهتر است به کمبود آهن، روی و اسیدهای چرب توجه کنید.البته کمبود دریافت پروتئین نیز ممکن است با این تغییرات همراه باشد که نیاز به مصرف بیشتر حبوبات، ماکیان، سویا و تخم‌مرغ را نشان خواهد داد.

تیرگی پوست و جوش‌های پوستی

برای اینکه پوست ظاهری سالم و شاداب داشته باشد، دریافت کافی ویتامین‌های A، C، D و مصرف خوراکی‌های سرشار از کاروتنوئیدها و فلاونوئیدها ضروری است.بدترین خوراکی‌ها برای پوست را می‌توان خوراکی‌های خیلی چرب، خیلی شیرین، پرادویه، شور و حتی گوشت قرمز دانست.

در کل، تغذیه سالم و متعادل در به تعویق افتادن پیری پوست نیز تاثیر دارد.آووکادو یکی از خوراکی‌هایی است که تولید کلاژن را تحریک می‌کند و در رطوبت‌رسانی و حفظ الاستیسیته پوست نقش دارد.

مرکبات به‌دلیل ویتامینC فراوان و ماهی به‌دلیل اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت و شادابی پوست عالی هستند.

چروک‌های پوستی

تغذیه ناسالم می‌تواند موجب پیری زودرس و حتی تشدید آن شود.شکر به الیاف کلاژن آسیب می‌رساند و کاهش الاستیسیته پوست را تشدید می‌کند. مصرف فراوان میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامینC مانند کلم‌بروکلی، اسفناج و مرکبات برای حفظ شادابی پوست توصیه می‌شود.

چای سبز، ماهی‌های چرب، زردچوبه، تخم‌مرغ، بادام و فندق نیز خوراکی‌های مفید ضدپیری محسوب می‌شوند.

اختلالات گوارشی

احساس ناراحتی معده، اسهال و یبوست از جمله پیامدهای تغذیه ناسالم است.در وهله اول باید از مصرف غذاهای سنگین، چرب، پرادویه و شیرین پرهیز کرد.
نوشیدنی‌های گازدار و الکل همچنین خوراکی‌های تخمیرپذیر نیز در چنین مواردی نباید مصرف شوند. در عوض، بهتر است نوشیدن آب کافی و مصرف غذاهای سبک و با هضم راحت مانند سبزیجات پخته و انواع سوپ در رژیم غذایی جای گیرد.

خستگی، ضعف و بی حالی

تغذیه نامتعادل عامل کمبود ریزمغذی‌های ضروری برای عملکرد مطلوب بدن است که گاه با افت انرژی و خستگی بی‌دلیل بروز پیدا می‌کند.برای تامین انرژی لازم است خوراکی‌های متنوع میل شود و هیچیک از وعده‌های غذایی حذف نشود.
گوشت، ماهی‌های چرب به‌دلیل ویتامین D، میوه‌ها مانند موز و مرکبات، سبزیجات به‌خصوص کلم‌بروکلی، گردو، بادام و حبوبات خوراکی‌های ضروری برای پیشگیری از خستگی خواهند بود.
نوشیدن مایعات فراوان نیز اهمیت دارد، زیرا کمبود آب بدن نیز می‌تواند با خستگی همراه باشد.

افزایش یا کاهش وزن خیلی شدید

افزایش یا کاهش وزن خیلی شدید می‌تواند هشداری در مورد کیفیت تغذیه باشد.سوءتغذیه و مصرف زیاد خوراکی‌های سرشار از چربی و فاقد ریزمغذی‌های ضروری می‌تواند بیانگر این مشکلات باشد.
در موارد کاهش وزن شدید بدون رعایت رژیم لاغری حتما باید به شیوه غذاخوردن و سبک تغذیه توجه

داشت.همچنین، نباید هیچیک از وعده‌های غذایی حذف شوند و حتی خوراکی‌های انرژی‌زا مانند خشکبار، آووکادو، موز، انبه، سیب‌زمینی، گوشت، ماهی‌های چرب، ماکیان، تخم‌مرغ و شکلات در رژیم روزانه جای گیرند.

سبک زندگی و تغذیه نقش بسیار مهمی در سلامت جسم و روان فرد دارد و به همین دلیل باید در این حوزه دقت بیشتری داشته باشیم.