این نشانه‌ها در بدن یعنی مصرف لبنیات را قطع کنید

3 شهریور 1403

داده‌ها درباره ارتباط بین آکنه و محصولات لبنی قطعی نیستند، اما مصرف لبنیات برای برخی افراد می‌تواند موجب بروز مشکلات پوستی شود.

چه عدم تحمل لاکتوز در شما تشخیص داده شده باشد یا آلرژی به شیر داشته باشید و چه این گونه نباشد، محصولات لبنی می‌توانند برخی عوارض نامطلوب را برای بدن شما به همراه داشته باشند.

عصرایران در خبری نوشت:علائم عدم تحمل لاکتوز یا حساسیت به آن می‌توانند پنهان کار و گمراه کننده باشند. در ادامه با برخی علائم که نشان می‌دهند کاهش یا قطع مصرف لبنیات می‌تواند برای شما مفید باشد، ارائه شده اند.

یبوست می‌تواند به واسطه عدم تحمل لبنیات شکل بگیرد.

برخی شواهد نشان می‌دهند که محصولات لبنی به واسطه ایجاد التهاب در دستگاه گوارش می‌توانند موجب بروز یبوست در برخی افراد شود.

پروتئین موجود در محصولات لبنی می‌تواند موجب یبوست شدید در افراد شود.

در مطالعه‌ای که در نشریه New England Journal of Medicine منتشر شد، ۶۵ کودک که به یبوست شدید مبتلا بودند اعلام کرده بودند که هر سه تا ۱۵ روز تنها یک بار اجابت مزاج داشته اند. آن‌ها حتی واکنشی به مسهل‌های قوی نداشتند.

چهل و چهار نفر از این ۶۵ کودک (۶۸ درصد) زمانی که شیر گاو از رژیم غذایی آن‌ها حذف شد، بهبود شرایط خود را تجربه کردند.

البته همواره پیش از هر اقدامی باید با پزشک خود مشورت کنید، زیرا یبوست می‌تواند به واسطه دلایل دیگری نیز شکل بگیرد.

اگر به طور مکرر با سوء هاضمه دردناک و پر سر و صدا مواجه می‌شوید، محصولات لبنی می‌توانند از مقصران اصلی بروز این شرایط باشند.

کلینیک مایو فهرستی از مواد غذایی تولید کننده گاز در بدن منتشر کرده که محصولات لبنی نیز در آن جای دارند.

به گفته کارشناسان، محصولات لبنی به طور قطع می‌توانند موجب تولید گاز و نفخ در برخی افراد شوند.

در همین راستا، اگر محصولات لبنی را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید ممکن است کاهش گاز و درد ناشی از آن را نیز تجربه کنید.

محصولات لبنی برای برخی افراد می‌توانند موجب بروز آکنه شوند.

داده‌ها درباره ارتباط بین آکنه و محصولات لبنی قطعی نیستند، اما مصرف لبنیات برای برخی افراد می‌تواند موجب بروز مشکلات پوستی شود.

زمانی که موضوع آکنه مطرح می‌شود، نه تنها باکتری‌های ساکن در منافذ پوست موجب التهاب می‌شوند، بلکه آنچه می‌خورید، مانند شیر، نیز می‌تواند التهاب را افزایش دهد و شرایط پوست را وخیم‌تر سازد.

به نظر می‌رسد شیر و بستنی می‌توانند موجب آکنه شوند، در شرایطی که پنیر و ماست ممکن است چنین نتیجه‌ای به همراه نداشته باشند.

هر فردی به شیوه‌ای متفاوت به مواد غذایی مختلف واکنش نشان می‌دهد، از این رو، روش آزمون و خطا شاید بهترین گزینه برای یافتن مقصران اصلی باشد.

اگر به دلیلی نامشخص احساس خستگی می‌کنید، کنار گذاشتن لبنیات از رژیم غذایی می‌تواند به شما کمک کند.

شاید غیر منتظره باشد، اما افرادی که نمی‌توانند شیر و لبنیات را تحمل کنند ممکن است با مصرف این غذاها دچار خستگی شوند.

آلرژی به شیر واکنشی به پروتئین کازئین موجود در شیر و دیگر محصولات لبنی است. زمانی که افراد مبتلا به آلرژی به شیر این مواد غذایی را مصرف می‌کنند، بدن با تولید پادتن‌هایی علیه این پروتئین و

انتشار هیستامین در خون یک واکنش ایمنی ارائه می‌کند.

این می‌تواند پس از فروکش کردن واکنش آلرژیک به احساس خستگی منجر شود.

متاسفانه بسیاری از غذاها حاوی منابع پنهان از شیر هستند که از آن جمله می‌توان به گوشت‌های پردازش شده، آبنبات ها، و محصولات سویا اشاره کرد. در نتیجه، تشخیص این آلرژی ممکن است به سادگی ردیابی واکنش بدن به محصولات لبنی نباشد.

اگر با گرفتگی بینی مواجه هستید و هیچ چیز آن را بهبود نمی‌بخشد، حذف لبنیات ممکن است ارزش امتحان کردن داشته باشد.