این خوراکی‌ها را در زمستان نخورید

23 دی 1401

زمستان از راه رسیده و همراهش غذاها و خوراکی‌هایِ لذیذی را آورده که مدت‌ها منتظرشان بودیم. در این فصل میوه‌ها و سبزیجاتِ بسیاری هستند که می‌توانید با مصرف‌شان سلامتی‌تان را حفظ کنید، اما همچنین اقلامِ غذایی‌ای وجود دارند که باید از آن‌ها پرهیز شود. درست شنیدید، بهترین کار این است که از بعضی غذاها در این فصل دوری کنید تا سیستم ایمنی‌تان قوی بماند و از آلرژی و حساسیت دور باشید.

در اینجا به شما چندین غذا و نوشیدنی معرفی می‌شود که نباید در هوای سرد مصرف کنید، درغیراین‌صورت، می‌توانند ایمنی و سلامتیِ عمومی شما را به خطر بیاندازند.

۱. دسرهایی که از شکرِ تصفیه‌شده درست شده‌اند

به خوردنِ یک دسر شیرین خوشمزه فکر می‌کنید؟ خوب بهتر است تجدیدنظر کنید! زمستان و دسرهایی که از شکرِ تصفیه‌شده درست شده‌اند، ترکیبِ واقعاً خوبی برای سلامتی‌تان نیستند. شکر می‌تواند باعثِ التهاب شود و ایمنی شما را تضعیف کند. برای آنکه میل مفرط به شیرینی را در خودتان ارضاء کنید، می‌توانید گزینه‌های سالم‌تری مثل میوه‌های فصل را مصرف کنید.

۲. غذاهای سرخ‌شده

به‌به! سیب‌زمینی‌هایی که در روغنِ عمیق سرخ می‌شوند، وسوسه‌کننده‌اند! اما بهتر است خویشتن‌داری کنید، زیرا این مواد غذایی می‌توانند برای سیستمِ گوارش‌تان مشکلاتی به وجود بیاورند. هضمِ غذاهای سرخ‌شده زمانِ طولانی‌تری می‌طلبد و این غذاها زیاد سالم نیستند. در زمستان، این اقلامِ غذایی می‌توانند متابولیسم را کُند کنند و به شما احساسِ تنبلیِ مفرط بدهند.

۳. سرشیر

با اینکه سرشیر غذای سالمی است، اما بهترین کار این است که از این نوع لبنیات در زمستان پرهیز شود. محصولاتِ لبنیِ سرد باعث آزاد شدنِ مخاط می‌شود و شما را مستعدِ سرماخوردگی و تب می‌کند. اما ازآنجایی که به پروبیوتیک‌ها نیاز دارید، می‌توانید شیری که دَلَمه‌بسته شده را مصرف کنید. قبل از مصرف آن را مدتی بیرون از یخچال بگذارید که خیلی سرد نباشد؛ و بهتر است که این لبنیات قبل از ناهار مصرف شود.

۴. نوشیدنی‌های سردی که با شیر درست می‌شوند

نوشیدنی‌های خنکی که از شیر درست می‌شوند بسیار خوشمزه هستند، اما بهترین کار این است که در

زمستان از آن‌ها پرهیز کنید. نوشیدنی‌های سردی مثل میلک‌شیک‌ها یا شیرهای طعم‌دار که برپایه شیر درست می‌شوند، می‌توانند بدنِ شما را سرد کنند و باعثِ گلودردی شوند که به سرفه‌های شدید منجر می‌شود. به‌جایش سعی کنید شیر گرم را یا ساده یا با ترکیبِ زردچوبه استفاده کنید که باعث می‌شود سیستمِ ایمنی‌تان فعال بماند و در کلِ زمستان بدنی سالم داشته باشید.

۵. خوراکی‌های شیرین مثل سوهان‌عسلی

خوراکی‌های شیرینی که با موادِ مختلف ازجمله شکر و بادام‌زمینی و ... درست می‌شوند، ظاهراً خوراکی‌های خوبی برای زمستان هستند، اما نباید فراموش کنیم که این نوع خوراکی‌ها به دلیلِ شکرِ زیادی که دارند یکی از اصلی‌ترین دلایل اضافه‌وزن هستند. اگر دوست دارید وزن‌تان را تحتِ کنترل داشته باشید، توصیه می‌کنیم که مصرفِ قند و شکر را در رژیم غذایی‌تان کاهش دهید؛ به خصوص در زمستان که معمولا به دلیل سرمای هوا امکان تحرک کمتری برای ما وجود دارد.

۶. نوشابه‌ها و آب‌میوه‌های سرد

نوشابه‌هایی مثلِ کوکاکولا یا اسپرایت می‌توانند سیستمِ دفاعی شما را پایین بیاورند؛ علتش آن است که بدن باید انرژی بسیاری صرف کند تا دمای نوشیدنی سرد را تا دمای بدن کاهش دهد. این بدنِ شما را ضعیف و مستعد بیماری می‌کند. همین قضیه در موردِ آب‌میوه هم درست است. هرچند آب‌میوه‌ها سالم هستند اما، به‌خصوص در شکلِ سرد، انتخاب خوبی برای فصولِ سرد نیستند.

۷. غذاهای کنسروی

غذا یا ترشیِ کنسروی نمک و روغن فراوانی دارد که به منظور افزایش ماندگاری به آن‌ها افزوده می‌شود. اما فرایندِ نگه داری و انبارِ اقلامِ غذایی می‌تواند موادِ مغذیِ ضروریِ بدن را در آن‌ها از بین ببرد. این نوع غذاها همچنین باعثِ فعال شدنِ آلرژی و حساسیت در افراد می‌شود. به‌جای آن نوع غذاها بهتر است از غذاهای تازه فصلی استفاده کنیم که می‌توانند متابولیسم بدن را در سطحِ مناسب نگه دارند و در پیش‌گیری از آلرژی یا بیماری‌های فصلی کمک کنند!