

۸ عارضه جانبی مصرف بیش از حد پنیر

13 تیر 1402

الهه جعفرزاده: عوارض جانبی پنیر ممکن است توسط عواملی مانند چربی زیاد موجود در پنیر و واکنش التهابی به چربی‌های اشباع شده، ترکیب هورمونی محصولات لبنی و خطر آلودگی باکتریایی در انواع پنیر ایجاد شود. حفظ یک رژیم غذایی متعادل و متنوع برای کاهش این خطرات و ارتقای سلامت بدن مهم است.

زیاده‌روی در مصرف پنیر چه عوارضی دارد؟

(۱) ایجاد یبوست

مصرف مقادیر زیاد پنیر به طور بالقوه می‌تواند منجر به **یبوست** شود. پنیر دارای چربی زیاد و فیبر کم است که می‌تواند هضم را کندتر و عبور مدفوع از روده را سخت‌تر کند. خوردن زیاد پنیر در کوتاه‌مدت باعث ناراحتی و نفخ و مصرف بیش از حد آن در طولانی‌مدت منجر به یبوست مزمن می‌شود.

(۲) التهاب

زیاده‌روی در مصرف کازئین (پروتئین موجود در پنیر) در برخی افراد منجر به التهاب می‌شود. این واکنش التهابی می‌تواند به صورت طیف وسیعی از علائم از جمله: مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، ناراحتی تنفسی و حتی درد مفصلی ظاهر شود. گاهی سیستم ایمنی بدن، کازئین را به عنوان یک تهدید تشخیص می‌دهد و برای دفاع از بدن، واسطه‌های التهابی را آزاد می‌کند که این فرایند منجر به واکنش‌های نامطلوب می‌شود.

(۳) معده درد

پنیر منبع غنی چربی است و می‌تواند باعث سوزش معده در افراد شود. مصرف بیش از حد پنیر به سبب چربی بالایی که دارد، می‌تواند اسفنگتر تحتانی مری، ماهیچه‌ای که از برگشت اسید معده به مری جلوگیری می‌کند، را شل کند. این اتفاق می‌تواند منجر به احساس سوزش در قفسه سینه و گلو شود. سوزش مزمن معده می‌تواند به پوشش مری آسیب برساند و منجر به بیماری‌های جدی‌تری مانند بیماری ریفلکس معده به مری (GERD) شود.

(۴) آکنه

برخی افراد ممکن است در نتیجه مصرف بیش از حد پنیر دچار جوش‌های پوستی یا تشدید آکنه شوند. این اتفاق را می‌توان به هورمون‌های موجود در شیر نسبت داد که این هورمون‌ها می‌توانند تولید سبوم را تحریک کرده و منافذ پوست را مسدود کنند.

(۵) افزایش خطر ابتلا به سرطان

پنیر حاوی چربی‌های اشباع‌شده است و این موضوع با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف لبنیات از جمله پنیر و افزایش خطر ابتلا به [سرطان پروستات](#) و سینه ارتباط وجود دارد.

۶) کم‌آبی بدن

پنیر سدیم بالایی دارد و خوردن غذاهای سرشار از سدیم می‌تواند منجر به دهیدراته شدن بدن شود. سردرد و کاهش ادرار از نشانه‌های کم‌آبی است. اگر قصد مصرف مواد غذایی سدیم‌دار را دارید، قبل یا بعد از آن، مایعات بنوشید تا بدن خود را هیدراته کنید.

۷) بیماری قلبی

خوردن بیش از حد پنیر می‌تواند شما را در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی قرار دهد، زیرا سطوح بالای سدیم، [فشار خون](#) را افزایش می‌دهد. همچنین چربی اشباع‌شده پنیر در بالا رفتن کلسترول بد نقش دارد.

۸) اضافه وزن

پنیر دارای چربی بالایی است. چربی، متراکم‌ترین درشت‌مغذی از نظر کالری است، به این معنی که کالری بیشتری در هر گرم دارد. مصرف بیش از حد هر ماده غذایی، به ویژه آنهایی که چربی بالایی دارند مانند پنیر، می‌تواند باعث افزایش وزن شود.