

مواد غذایی سالم و مفیدی که زیاد خوردنشون مضره

یکی از لذت های زندگی انسانها غذا خوردن است، اما اگر مراقب نباشید همین لذت می تواند موجب ناراحتی های زیادی شود. گاهی اوقات مصرف بیش از حد برخی غذاهای به ظاهر مقوی و سالم هم می تواند مضر باشد چرا که بر قلب، هضم و حتی روحیه تاثیر منفی می گذارد.

کره مغزها :

مصرف بیش از حد کره مغزها به ویژه کره بادام زمینی به دلیل داشتن امگا 6 فراوان برای سلامتی خطرناک است. افرادی که غالبا از کره مغزها برای درست کردن اسموتی استفاده می کنند باید دقت لازم را داشته باشند.

ماهی :

اگرچه ماهی ها از نظر مقدار جیوه متفاوت هستند ولی باید مصرف برخی از آنها را به دلیل جیوه زیاد محدود کنید. مثلا ماهی قزل آلا و تن اگرچه مملو از اسیدهای چرب امگا3 مفید هستند.

اما به دلیل داشتن جیوه، در صورت مصرف زیاد و متوالی در یک هفته می تواند خطرناک باشد.

محصولات تراریخته :

اگرچه در مورد محصولات تراریخته نظریات متفاوتی وجود دارد اما محدود کردن مصرف مواد تراریخته برای سلامتی بهتر و دانستن منشا مواد غذایی همیشه اطمینان بخش است.

قند :

مصرف بیش از حد قند می تواند خطر ابتلا به چندین بیماری مانند بیماری های قلبی، سکت، [دیابت](#) و آلازایمر را افزایش دهد، زیرا قند می تواند در پاسخ هورمونی و عملکرد موثر بدن تداخل ایجاد کند. بنابراین به جای قند و شکر از شیرین کننده های طبیعی مانند میوه های تازه، آن هم به اندازه مصرف کنید.

قارچ :

قارچ یکی از مواد مغذی است که باید در اندازه مصرف آن دقت کرد. قارچ دارای فیبر، فسفر، روی و آهن زیادی است و مصرف زیاد آن می تواند منجر به بیماری مانند رسوب کلسیم و مشکلات دستگاه گوارش شود.

هویج :

مصرف بیش از حد هویج به دلیل داشتن آنتی اکسیدان زیاد، بتاکاروتن و ویتامین آ می تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود.