

## أطعمة لا يجب أكلها بعد بلوغ الأربعين.. ما هي؟



حذر الطبيب زابوتين من الأطعمة المشبعة بالكربوهيدرات البسيطة الضارة للأشخاص بعد بلوغهم 40 عاما ، إذا قاموا باستهلاكها بانتظام وذلك في حديث له في منتدى الطب "medikforum" حيث نشر تصريح الطبيب كاملا.

ويرى خبير التغذية أنه:

"من الضروري التخلي عن الاستهلاك اليومي من السكر والمربى والعسل والمشروبات الحلوة والخبز الأبيض والحلويات والمعكرونة وشوكولاتة الحليب والآيس كريم".  
وحذر الطبيب من أن:

"تطور مرض السكري وتصلب الشرايين وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية ومرض ألزهايمر يرتبط باستهلاك كميات كبيرة من الكربوهيدرات البسيطة".

أيضا ، وفقا لأخصائي التغذية ، فإنه بعد بلوغ سن 40 عاما ، ينصح بالتوقف عن تناول الوجبات السريعة ،  
قائلا:

"تشمل هذه الفئة رقائق البطاطس، والخبز المحمص، والمشروبات الغازية، والمكسرات اللذيذة، والوجبات الخفيفة، والقهوة ثلاثة في واحد، والمعكرونة، والشوربات سريعة التحضير".  
وأضاف شارحا الضرر من هذه الوجبات:

"من حيث الضرر، فإن الوجبات السريعة، بالإضافة إلى السعرات الحرارية الفارغة، فإنها أيضا تحتوي على العديد من الإضافات الصناعية والنكهات والمواد الحافظة".

وكما حذر الخبير من أنه:

"بعد 40 عاما ، من الخطر الإسراف في الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الملح، لأن ذلك يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية".  
بالإضافة إلى ذلك، دعا زابوتين إلى:

"التخلي عن اللحوم المصنعة على شكل نقانق ولحم مقدد ونقانق خاصة المدخنة، حيث يتميز هذا الطعام بجرعات عالية بشكل خطير من النترات، والدهون المتحولة، والمواد الحافظة، والمواد المضافة الأخرى غير المرغوب فيها للغاية للجسم. وأضاف خبير التغذية أن الدراسات تشير إلى أن المنتجات المماثلة تؤدي إلى الإصابة بالسرطان".

المصدر : سيوتنيك