نوشیدنی‌های دلچسبی که برای سلامت بدن مضر هستند



نوشیدن آب و مایعات در طول روز بسیار مهم است اما مهم‌تر از آن انتخاب نوشیدنی‌های مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، وقتی پای سلامتی به میان می‌آید، بیشتر افراد در مورد آنچه در بشقاب غذا قرار دارد، تحقیق می‌کنند اما آنچه فراموش می‌کنیم نقش نوشیدنی‌های مضر است که می‌توانند به سلامت شما آسیب برسانند.

بسیاری از نوشیدنی‌هایی که به طور روزانه می‌نوشید، می‌تواند سبب بروز بیماری‌های جدی شود، از افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ گرفته تا افزایش احتمال شکستگی استخوان.

نوشابه انرژی زا

اگرچه نوشابه‌های انرژی زا هنگامی که احساس سستی می‌کنید، می‌توانند انتخاب مناسبی برای شما به نظر برسند اما محتوای کافئین موجود در آن‌ها در طولانی مدت باعث افزایش خستگی می‌شود.

آن راماری، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد که کافئین زیاد علاوه بر تأثیر منفی روی خواب، از تولید کلاژن در پوست جلوگیری می‌کند و

منجر به پیری زودرس پوست می‌شود.

شیک پروتئین

شیک پروتئین، یکی از نوشیدنی‌های مضر برای سلامتی است. سلین بیچمن، مدیر تغذیه در انستیتوی آموزش آشپزی، می‌گوید: یک فرد متوسط پروتئین کافی از رژیم غذایی خود دریافت می‌کند.

بیچمن با بیان اینکه مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند به ذخیره چربی اضافی منجر شود، توضیح می‌دهد: اگر هر روز در مصرف پروتئین زیاده‌روی کنید، می‌تواند کلیه‌ها را نیز دچار مشکل کند.



نوشابه تیره

انواع نوشابه در دسته نوشیدنی‌های مضر قرار می‌گیرند اما نوشابه تیره ممکن است عواقب بدتری برای سلامتی داشته باشد.

مگان وونگ، متخصص تغذیه در AlgaeCal توضیح می‌دهد: اسید فسفریک موجود در نوشابه‌های گازدار تیره، آن‌ها را حتی مضرتر از نوشابه‌های روشن می‌کند. اسید فسفریک بیش از حد می‌تواند باعث از بین رفتن کلسیم در استخوان‌های شما شود.

آب میوه

یکی از نوشیدنی‌های مضر که بسیاری آن را مفید می‌دانند، آبمیوه است!. قرار نیست آبمیوه فقط به این دلیل که کلمه میوه را در نام خود دارد، سالم باشد.

هدر هنکس، متخصص تغذیه در Instapot Life توضیح می‌دهد که آبمیوه‌ها علاوه بر کالری و قند زیاد چون به شکل مایع است، سریع‌تر فرآیند هضم را طی می‌کند و مستقیماً در جریان خون جذب می‌شود، جایی که می‌تواند باعث افزایش قند خون و در نهایت منجر به مقاومت به انسولین شود.



چای شیرین

انواع خاصی از چای به شکل شیرین نشده، می‌توانند منبعِ سالم آنتی‌اکسیدان‌ها باشند. با این حال، چای شیرین که غالباً حاوی مقدار زیادی قند و کافئین است، می‌تواند اثرات مخربی بر سلامتی داشته باشد.

جی کاوین، متخصص تغذیه در ASYSTEM می‌گوید: اگر بیش از حد چای شیرین بنوشید، می‌تواند منجر به سردرد و مشکلات خواب شود.

مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۵ در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شد، نشان داد علاوه بر قند زیاد موجود در چای شیرین که می‌تواند منجر به

افزایش وزن شود و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در فرد افزایش دهد، ممکن است سبب نارسایی کلیه هم بشود.

قهوه شیرین

اگر قهوه شیرین می‌نوشید، ممکن است بیش از آن انرژی که انتظار داشتید دریافت کنید. یک لیوان بزرگ قهوه شیرین می‌تواند حدود ۵۰۰ کالری داشته باشد؛ بنابراین شما کالری اضافی دریافت می‌کنید و می‌توانید انتظار افت قند را چند ساعت بعد داشته باشید.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان