

باورهای نادرست بسیاری هستند که افراد آنها را به عنوان حقایق تلقی می کنند، لذا بسیار مهم است که بر اطلاعاتی تمرکز کنیم که بر اساس تحقیقات علمی باشند. در اینجا ما برخی باورهای نادرست و توضیحات صحیح در ارتباط با آنها را برای شما گردآوری کرده ایم:

باور نادرست: مارگارین سالم تر از کره حیوانی است چرا که منبع آن گیاهی می باشد.
حقیقت امر: این امر بستگی به نوع مارگارینی دارد که می خرید چرا که مارگارین ها دو دسته اند بعضی از آنها هیدروژنه شده هستند و برخی هیدروژنه نشده اند. هیدروژناسیون موجب تولید چربی های ترانس می گردد و چربی های ترانس نیز کلسترول نامطلوب بدنتان (LDL) را افزایش می دهند و کلسترول مطلوب بدنتان (HDL) را کاهش می دهند. لذا اگر مارگارین هیدروژنه باشد برای سلامتتان مضر است ولی اگر مارگارین از نوع غیر هیدروژنه باشد از کره سالم تر است .

باور نادرست: کربوهیدراتها و مواد نشاسته ای چاق کننده هستند .
حقیقت امر: دریافت کالری بیش از حد از هر نوع ماده غذایی در افزایش وزن موثر است و نه فقط کربوهیدراتها.

باور نادرست: غذا خوردن قبل از خواب موجب افزایش وزن می گردد.
حقیقت امر: در واقع مقدار کل کالری ای که در طی روز دریافت می کنید در افزایش وزن مهم است و نه اینکه چه میزان فاصله زمانی بین شام و خواب شبانه شما وجود دارد.

باور نادرست: دسر ها برای شما بد هستند و برای رژیم غذایی مغرب می باشند.
حقیقت امر: هیچ غذایی به نام (غذای بد) که در تشکیل و یا تخریب یک رژیم غذایی سالم موثر باشد وجود ندارد ، لذا تمام وعده های غذایی و گروههای غذایی می بایست در یک برنامه غذایی صحیح گنجانده شوند. در واقع مقدار مصرف هست که مهم می باشد و باید مقادیر صحیح مصرف را بدانید برای مثال برای سلامت شما مفید است که روزانه ۵ واحد و یا بیشتر از میوه و سبزی ها را مصرف کنید اما برای شما مضر است اگر ۵ بار در طی روز دسر و یا میان وعده حاوی شیرینی مصرف کنید لذا مصرف ۱ یا ۲ دسر غذایی سالم با سایز متعادل انتخاب صحیح تری می باشد.

باور نادرست: یک رژیم غذایی بسیار محدود با اثر بخشی سریع بهترین راهکار برای کاهش وزن است.
حقیقت امر: رژیم های غذایی محدود و کوتاه مدت تنها برای افراد محدودی موثر واقع می شوند. اغلب افرادی که با تکیه بر چنین رژیم هایی لاغر می شوند، در نهایت وزن کاهش یافته شان مجدداً باز خواهد گشت.

باور نادرست: خوردن قند و شکر موجب ابتلا به دیابت می شود .
حقیقت امر: آنچه باید بدانید آنست که مصرف صرفاً قند و شکر منجر به دیابت نمی شود. لذا لازم نیست برای پیشگیری از ابتلا به دیابت قند و شکر را از رژیم خود حذف نمایید. مصرف مقادیر زیاد قند و شکر نیز مستقیماً سبب دیابت نخواهد شد. ممکن است از خود بپرسید پس نقش قند و شکر در ابتلا به دیابت به چه صورت است؟ مصرف مقادیر بیش از حد از قند و شکر در نهایت موجب افزایش وزن می گردد و وقتی چربی بدنی یک فرد به ویژه در نواحی شکمی اش افزایش یابد خطر ابتلا به دیابت در وی افزایش می یابد.

باور نادرست: تخم مرغ حاوی کلسترول است پس می بایست مصرف آن را محدود نمود.

واقعیت امر: در حقیقت کلسترول برای بدن لازم است و نقش های بسیار مهمی را در حفظ سلامت بدن بازی می کنند (برای مثال در تولید هورمونها و یا جذب ویتامین های محلول در چربی مؤثر است) البته کبد ما به طور طبیعی مقادیر کافی کلسترول را تولید می کند و ما نیاز به دریافت مقادیر زیاد کلسترول خوراکی نداریم و دریافت کلسترول در یک رژیم غذایی سالم به ۳۰۰ میلی گرم در روز محدود می شود.

تحقیقات نشان داده اند که افزایش سطوح کلسترول خون اغلب به دلیل مصرف چربی اشباع و چربی ترانس هستند. در ارتباط با تخم مرغ و تاثیر آن بر کلسترول خون باید بدانید که زرده تخم مرغ حاوی در حدود ۱۹۰ میلی گرم کلسترول است و نیز حاوی مقادیر اندکی چربی اشباع می باشد و هیچ مقداری چربی ترانس در آن وجود ندارد. همچنین تحقیقات نشان داده اند که حتی مصرف یک تخم مرغ در روز عموماً تاثیری را بر سطوح کلسترول نامطلوب بدن ندارد اگر به صورت غیر سرخ کرده مصرف شود. اما در هر صورت اگر سطوح کلسترول خونتان بالاست برای شما بهتر آنست که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی ، مصرف تخم مرغ خود را محدودتر نمایید.

باور نادرست: تغذیه سالم گران قیمت است و برای داشتن یک رژیم غذایی سالم لزوماً باید پول خرج کرد.

واقعیت امر: رژیم غذایی سالم لزوماً به معنای رژیم غذایی گران قیمت نیست و با کمی دانش و تدبیر و انضباط می توان هم تغذیه سالمی داشت و هم صرفه جویی کرد. شما می توانید از مصرف انواع غذاهای حاضری و تنقلات و دیگر خرج های بی فایده ای که دارید صرف نظر کنید و پولتان آن را در مسیر صحیح و خرید اقلام غذایی مرغوب و سالم تر صرف کنید ، با این روش هم پولتان را هدر نمی دهید و هم از تغذیه خوبی برخوردار می گردید.

محمدرضائنتظاری میبیدی - کارشناس تغذیه