



چه مواد غذایی برای دانش آموزان مضر است؟

What Foods Are Harmful To Students?

HARMFULL FOODS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

۱۱. شیر خام

شیر خام حامل باکتری ها، ویروس ها و انگل های مضر مانند کمپیلوباکتر، اشرشیا کلی و سالمونلا است.

۱۲. برخی از پنیرها

نوزادان و کودکان خردسال باید از پنیر هایی که ممکن است از شیر غیر پاستوریزه ساخته شده باشند، و حامل باکتری به نام لیستریا باشند که باعث نوعی مسمومیت غذایی می شود.

۱۳. بستنی خرید شده از سوپرمارکت

مواد اصلی بستنی معمولی که خریداری می شوند خامه و شکر هستند و اکثر آنها حاوی موادی به نام امولسیفایر هستند که نشان داده شده کار باکتری های خوب معده را مختل کرده و منجر به چاقی می شود. همچنین بستنی هایی که ذوب شده و دوباره منجمد شده اند بسیار نا امن هستند زیرا باکتری هایی مانند لیستریا می توانند در آن رشد کرده و برای سلامتی ما خطرناک شوند.

غذاهای بی ارزش

غذاهای بی ارزش مغز نوجوانان را به گونه ای شکل می دهد که توانایی تفکر، یادگیری و به خاطر سپردن آنها را مختل می کند. همچنین می تواند کنترل رفتارهای تکانشی را دشوارتر کند. حتی خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را در یک نوجوان افزایش دهد.

۹. چربی خوب، چربی بد

مغز ما به چربی های امگا ۳ نیاز دارد. این چربی های مفید در ماهی، دانه کتان و برخی روغن ها یافت می شود. این چربی ها به ساخت غشایی که سلول های مغزی را احاطه کرده کمک می کند.



۷. هات داگ و گوشت فرآوری شده

ما باید با محدود کردن مصرف گوشت قرمز و پردازش شده، خطر سرطان روده بزرگ و احتمالاً خطر ابتلا به سرطان های دیگر را نیز کاهش دهیم.

۸. آدامس

بیشتر آدامس ها حاوی مقدار زیادی قند هستند و این می تواند به دندان های آنها آسیب برساند و باعث ایجاد پوسیدگی شود. در حالی که برخی از گزینه های بدون قند ممکن است حاوی سوربیتول باشند که می تواند باعث اسهال شود. اگر کودک قطعه بزرگی از آن را بلعد، می تواند باعث انسداد در دستگاه گوارش شود.

۹. چیپس سیب زمینی

سرشار از چربی، کالری و نمک هستند و مضر است. نمک زیاد می تواند مشکلات متعددی از فشار خون بالا گرفته تا سنگ کلیه ایجاد کند. همچنین، غذاهای شور ممکن است منجر به چاقی شوند

۱۰. پیتزا

همه مواد افزودنی همراه با تمام چربی و نمک اضافی موجود در پنیر به هیچ وجه سالم نیستند.





What Foods Are Harmful
To Students?



آلرژیک در کودکان شوند یا احتمالاً باعث بیش فعالی و انواع دیگر رفتارهای نامطلوب شوند.

۳. پاپ کورن مایکروویوی

کیسه های استفاده شده در پاپ کورن مایکروویوی می توانند مواد شیمیایی خطرناک را آزاد کنند. آنها حاوی مواد شیمیایی پرفلورین شده هستند که در کاغذهای بسته بندی فست فود نیز استفاده می شوند و وقتی زیاد گرم شوند، ترکیباتی در این فرآیند تولید می کنند که



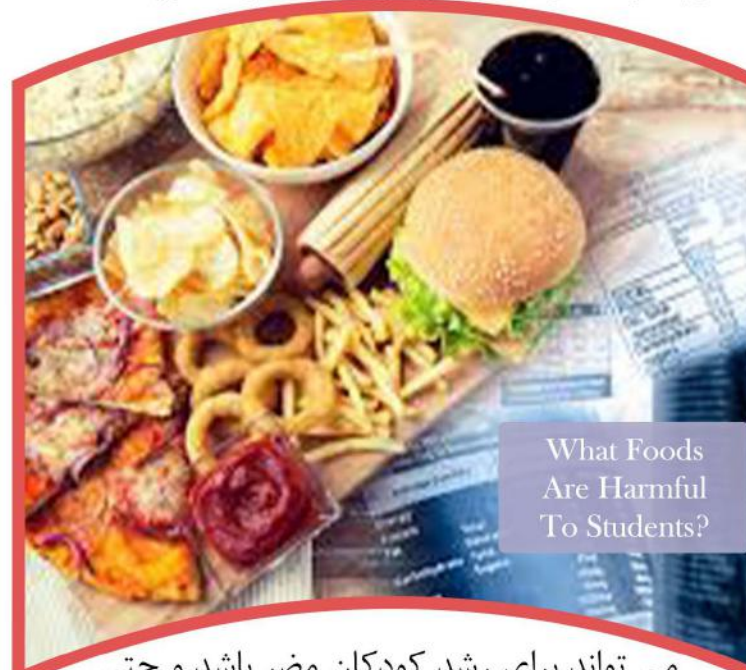
بیس فنول آ (BPA) یک عنصر سمی است که در بسیاری از مواد بسته بندی مانند پلاستیک یافت می شود، اما در مقادیر بیشتری می توان آن را در قوطی ها تشخیص داد، که مقدار زیادی از آن نیز در غذای موجود در قوطی ها منتشر می شود. این عنصر خطرناک می تواند بر رشد کودک، سیستم تولید مثل و مغز او تأثیر بگذارد و همچنین با سرطان ارتباط دارد.

۵. برنج و غلات برنج

کودکان ممکن است در معرض سطوح بالای آرسنیک معدنی از طریق محصولات برنج مانند غلات برنج قرار گیرند. مصرف برنج برای کودکان ۳ برابر بیشتر از بزرگسالان است که می تواند بر توانایی یادگیری و رشد کلی آنها تأثیر منفی بگذارد.

۶. غذاها و نوشیدنی های کم چرب که حاوی آسپارتام هستند

این ترکیبات در غذاها ممکن است یک آنزیم بسیار مهم در بدن ما را که از دیابت و چاقی جلوگیری می کند، محدود کند.



What Foods
Are Harmful
To Students?

می تواند برای رشد کودکان مضر باشد و حتی با سرطان ارتباط دارد.

۴. کنسرو گوجه فرنگی یا هر نوع غذای کنسروی

نوشیدنی های آب میوه، نوشابه و

۱. نوشیدنی های ورزشی

به دلیل اینکه حاوی برم هستند می تواند منجر به سمیت برم شود و بر سیستم عصبی، پوست و حافظه بچه ها تأثیر بگذارد. نیز حاوی مقدار زیادی کالری و قند هستند که می تواند باعث ایجاد چاقی شود و در حالی که هیچ ویتامین یا مواد معدنی را تأمین نمی کند.

۲. ماست کودکان

رنگ های مصنوعی و قند موجود در آن ماست واقعاً برای کودکان ناسالم است و به هیچ وجه مفید نیست. بسیاری از رنگ های غذایی ممنوع شده است، در حالی که برخی دیگر می توانند باعث ایجاد واکنش های