

خرافات حديثة حول الغذاء ليست صحيحة على الإطلاق

إيلاء الكثير من الاهتمام لصحتك هو ما يسمى بالاتجاه الحديث. تظهر قيود "الحمية الصحية" الجديدة كل يوم. لكن هل كل هذه القواعد تعمل ؟

لذلك، نكشف لك أبرز الحقائق الغذائية التي تبين بالنهاية أنها مجرد خرافات، وفقاً للعلم والأبحاث، تعرف عليها:

الخرافة رقم 1: عدم شرب القهوة وذلك بعد الساعة 12 ظهرًا للنوم جيداً

الحقيقة: تعتمد تأثيرات الكافيين المنشطة على كل فرد. يرتبط الأمر بالـ CYP1A2 ، الجين المسؤول عن عملية التمثيل الغذائي لمادة الكافيين . يعمل هذا الجين على تقسيم كمية الإنزيم الناتج إلى ثلاث مجموعات.



الخرافة رقم 2: تناول الفواكه السوبر الغنية بمضادات الأكسدة بهدف التعامل مع الجذور الحرة

الحقيقة: تتعرض جميع النباتات الى العوامل المؤكسدة ليكون لديها عمل كمضاد للأكسدة تم إجراء أغلبية الدراسات على نشاط المضادة للأكسدة بالمختبرات. يهدف الى تقييم تأثير العوامل المؤكسدة ، فينبغي القيام بالمزيد من الدراسات على الجسم الحي .

الخرافة رقم 3: يسبب ثاني أكسيد الكربون بالمشروبات بحدوث أمراض بالجهاز الهضمي ويضر بالعظام

الحقيقة: تدل الدراسات على ثاني أكسيد الكربون ليس لديه أي تأثير سلبي على جهاز الهضم ، بل يخفف الأعراض المؤلمة التي تعاني منه ومن بينها عسر الهضم والإمساك. لم تكشف الأبحاث وجود أي ارتباط بين استهلاك المياه الغازية ومرض هشاشة العظام، وقد حدث التفاعل السلبي للأشخاص الذين استهلكوا الصودا.

الخرافة رقم 4: تتراكم السموم بالجسم ويحتاج إلى ديتوكس بانتظام

الحقيقة: بحسب دراسة اجريت، كان ظاهر أن الادعاء دتواكس هو فقط خدعة تسويقية. إن جسم الإنسان الطبيعي لا يحتاج لمكملات بهدف تنظيف السموم أو الى الديتوكس.

الخرافة رقم 5: الملح هو سم لجسم الانسان، يفضل استبداله بنوع صحي

الحقيقة: يوصى استبدال ملح الطعام بملح البحر أو ملح الهيمالايا أو أنواع الملح الصحية الأخرى. فعلياً الفرق بين أنواع الملح هو بسيط ، يجب استهلاك كمية كبيرة منه للتمكن من الحصول على الفائدة الكاملة.

الأمر الوحيد الذي يتغير بين أنواع الملح كافة هو نسبة اليود.



الخرافة رقم 6: يسبب اللحم الأحمر سرطان الأمعاء

الحقيقة: يخضع اللحم يخضع الى معالجة الحرارية، على الرغم من ذلك انه يعد غير معالج. اللحم المعالج هو في الحقيقة منتجات اللحوم المعلبة وطويلة الأجل للتخزين.

يعتمد تصنيف اللحوم على أدلة التي تبين ارتباطات بين تناول اللحوم وسرطان القولون بالإضافة لأدلة ميكانيكية.

الخرافة رقم 7: الخميرة هي غير صحية وتعد منتج صناعي

الحقيقة: خميرة البيرة هي نوعية طبيعية من الخميرة ، وليست من صنع الانسان. يوجد قائمة عناصر كيميائية واردة في الخميرة فهي عناصر تستخدم بإنتاج الخميرة.

خرافة رقم 8: لا يجب تسخين العسل مطلقاً لأنه يصدر مادة هيدروكسي ميثيل فورفورال

الحقيقة: تعد مادة هيدروكسي ميثيل فورفورال موجودة بالعسل على مختلف انواعه. على الرغم من أن تركيز هذه المادة يزيد لدى تخسينه، لكن أولاً ، تحتوي العديد من الاطعمة على HMF في ولا يوجد دراسات تؤكد أن المادة تشكل خطر على الصحة.

خرافة رقم 9: المايونيز هو عدو الكولسترول وعملية خسارة الوزن

الحقيقة: يعد المايونيز غني بنسبة كبيرة من الدهون، بالرغم من ذلك لا يمكن استبداله بالزيوت، كالزيتون أو السمسم. يضم المايونيز على نسبة 50 الى 80% دهون، بينما تضم الزيوت نسبة 65 الى 99% من الدهون.

مصدر الكوليسترول الوجود بالمايونيز هو البيض، لكن البيض في الحقيقة مفيد للجسم.

خرافة رقم 10: جلد الدجاج مضر للجسم

الحقيقة: يضم جلد الدجاج على نسبة عالية من الدهون. ما يجهله أغلبية الاشخاص ان هذا اجلد يحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة، التي تقلل مستوى الكوليسترول السيئ في الجسم.

