

## 5 أطعمة عليك تجنبها في سن الثلاثين



أفضل جزء في أن تكون كبيرًا هو امتلاكك لزام أمورك، حرية أن تفعل كل ما تريد، هل ترغب في تناول البيتزا على الإفطار؟ لا شيء يمنعك، ولكن عندما تعبر منتصف الثلاثينيات فهناك العديد من الأطعمة التي يُعد تناولها أمرًا ليس جيدًا.

قد لا تشعر بأي اختلاف في جسدك عن فترة المراهقة أو العشرينيات، لكن الجسم يتغير بطرق تجعل من الصعب الحفاظ على وزنك وصحتك، وتلك الأطعمة لن تساعدك على التقدم في العمر بأمان.

1- الزبادي المُنكّه



زبادي بالفراولة أم بالتوت؟ الخوخ أيضًا طعمه رائع، لكن هل كل تلك النكهات ذات السكر الصناعي لا ضرر لها؟

حتى إذا كنا قد بدأنا في وضع كريمات تحافظ على بشرتنا من التجاعيد، فإن هذا لن يُغير أن بشرتك قد بدأت في التغير بعد الثلاثين، فتناول الزبادي المليء بالسكر الصناعي يبطئ عملية إنتاج الكولاجين والإيلاستين، وهما من أهم عوامل الحفاظ على شكل البشرة وتجديدها وإصلاح أي ضرر يقع بها، كذلك يبدأ البروتين الذي يحافظ على صلابة الجلد في التكرس؛ مما يتسبب في ظهور خطوط الوجه.

قد تخبرني أنه من المستحيل إيقاف عملية الشيخوخة، وهذا حقيقي، لكن بإمكاننا إبطاءها عن طريق تقليل تناول السكر، فهو من أهم العوامل التي تُسهل ظهور التجاعيد والترهلات.

علبة الزبادي تلك التي تسخر من تأثيرها قد تحتوي على 24 غرامًا من السكر، وتلك الكمية أكثر من الكمية التي قد تجدها في كيس من الشيكولاتة الداكنة الخاصة بـ“إم أند إمز”!

ولا تعتقد أنك تستطيع التقليل فقط من الكعك والحلوى وكل شيء سيكون جيدًا لأن هذا - للأسف - غير حقيقي؛ فهناك العديد من الأطعمة التي تخبئ بداخلها بعض السكر مثل: الخبز والكاتشب والزبادي المنكهة.

غلبة الزبادي تلك التي تسخر من تأثيرها قد تحتوي على 24 غرامًا من السكر، وتلك الكمية أكثر من الكمية التي قد تجدها في كيس من الشيكولاتة الداكنة الخاصة بـ“إم أند إمز”!

ناهيك عن أن السكر مثير للإدمان، قد يبدو الإقلاع عن تناول السكر شيئًا سهلًا بالنسبة لك؛ لكن تلك ليست الحقيقة، حاول تهدئة رغبتك الشديدة في تناول الحلوى والسكر المصنع عن طريق تناول للسكر الطبيعي الموجود في الفاكهة، على سبيل المثال تناول موزة أو حبة من الكمثرى، هذا سيكون بالتأكيد أفضل مئة مرة من تناولك للسكر المصنع.

## 2- الأظعمة المًعلبة واللحوم المصنعة



الصوديوم إنه المعدن المعروف برفع ضغط الدم وشيخوخة الجلد، فالأطعمة المعلبة سواء كانت حساء أم فول معلب أم فاصوليا أم أي شيء من هذا القبيل تحتوي 40% من استهلاك الملح الموصى به في اليوم في حصة واحدة فقط.

لكن تلك ليست المصيبة، المصيبة تكمن في مادة BPA، وهي مادة كيميائية مرتبطة بالسرطانات والعقم وكذلك زيادة الوزن.

ففي المرة القادمة التي ترغب فيها بأكل علبة من الحساء المصنع أو الخضراوات الجاهزة جرب أن تدخل المطبخ وتحاول طهي هذا الحساء بنفسك.

وجدت دراسة نُشرت عام 2014 في مجلة "علم الأوبئة" أن هناك ارتباطًا بين تناول اللحوم المصنعة وانخفاض عدد الحيوانات المنوية

كذلك أيضًا صوص الصويا؛ فملعقة واحدة منه تحتوي 879 ملليغرامًا من الصوديوم، قد يستاء منا غشتاق السوشي، لكن في النهاية لا تلم أحدًا غير نفسك عندما ترى تلك الهالات السوداء تحت عينيك والسواد المتزايد مع الوقت.

أما بالنسبة للحوم المصنعة، يمكنك أيضًا اعتبار أشياء مثل السلامي والهوت دوغ والبرغر المصنوع من فول الصويا والدجاج النصف مطهي طعام الرجل العازب أو من يعيشون وحدهم، لكنها أصبحت النمط الغالب على بيوتنا بعد انشغال جميع أفراد الأسرة بالعمل والدراسة.

وجدت دراسة نُشرت عام 2014 في مجلة "علم الأوبئة" أن هناك ارتباطًا بين تناول اللحوم المصنعة وانخفاض عدد الحيوانات المنوية، والأمر لا يرجع للدهون المشبعة بل إلى عملية المعالجة نفسها.

3- بارات البروتين



الفركتوز والدكستروز والسوربيتول وأكسيد الزنك وزيت النخيل وغيرها من الأشياء الأخرى موجودة بداخل

بار البروتين الذي قد ترغب في تناوله صباحًا إذا ما فوت وجبة الإفطار.

يعتمد العديد من الأشخاص على تناول بارات البروتين كقنقنة بين الوجبات أو بعد التمرينات الرياضية، وأحيانًا في الأيام التي لا يستطيعون فيها تناول الإفطار؛ فيكتفون فقط ببار من البروتين، موقنين أنه سوف يساعدهم في الحفاظ على وزنهم لأنه غني بالبروتين، ولكنك إذا نظرت للمكونات سوف تجد أن بار البروتين يحمل فقط 10 غرامات من البروتين - إذا تجنبنا السكر الذي بداخله أيضًا - بينما أنت تحتاج من 20 إلى 30 غرامًا من البروتين في الوجبة الواحدة، وخاصة مع تقدمنا في السن.

تلك الغرامات العشر لن تجعلك ممتلئًا حتى وقت الغداء، لهذا عليك قراءة الورقة الخارجية لأي منتج تفكر في تناوله.

4- الكولا والأوريو



إذا كنت تفكر في تأسيس عائلة؛ ضع في اعتبارك إذا أن المشروبات الغازية قد تمنعك من ذلك، والسبب يرجع إلى كونها ممزوجة بأصباغ تسبب السرطان، وهي المصدر الأساسي للسكر المضاف في النظام الغذائي الأمريكي.

لا يؤثر السكر تأثيرًا سلبيًا فقط على الإباضة، بل يرتبط أيضًا بإضعاف الحيوانات المنوية، ببساطة فشريك لتلك الأشياء قد يزيد من صعوبة حدوث الحمل، ولا تنس أيضًا تأثير الكولا على العظام والأسنان. أما بالنسبة إلى الأوريو فهو يشترك مع الكولا في أنه مليء بالسعرات الحرارية الفارغة التي تجعلنا نزداد في الوزن.

عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن فإن الابتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة السعرات الحرارية مثل الأوريو والكولا هو المفتاح

ولا تعتقد أنك بإمكانك أكل ما تريد وفي النهاية تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية كي تحرق كل تلك السعرات؛ فإذا تجنبنا ما قلته سابقًا عن أن جسدك يتغير مع مرور الوقت، بالتالي تتأثر سرعة الحرق أيضًا، كذلك التمارين الرياضية قد تكون ذات فائدة كبيرة لك "صحيًا" عند تقدمك في العمر، لكنها لن تؤثر تأثيرًا كبيرًا على وزنك.

عندما يتعلق الأمر بإنقاص الوزن فإن الابتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة السعرات الحرارية مثل الأوريو والكولا هو المفتاح، وفي الواقع فإن شرب الكولا وتناول الأوريو ليس من السهل الإقلاع عنه.

## 5- البسكويت والمعجنات الجاهزة



يجب عليك الاعتراف بكونك كبرت الآن، وحن وقت الأكل مثل أحد الكبار، كل تلك الأنواع من البسكويت والكعك المليء بالسكر قد تسبب لك العديد من المشاكل الصحية.

قد تؤدي إلى تكيس المبايض ومرض السكري، وقد رُبط بعض من تلك المنتجات بحالات العقم عند النساء، لكن إن كنت محظوظًا بما يكفي ووزقت بأحد الأطفال رُغم أكلك لتلك الأشياء؛ قد لا تعيش طويلًا وأنت تراه ينمو.

فالأشخاص الذين يستهلكون ما بين 17 إلى 21% من السعرات الحرارية اليومية من السكر المصنع، لديهم مخاطر أكبر بنسبة 38% للوفاة بسبب أمراض القلب، مقارنة مع الأشخاص الذين يستهلكون 8% أو أقل من السعرات الحرارية من السكر المضاف.

هذا إذا تجنبنا الدقيق الأبيض الذي تُصنع منه هذه المعجنات، الذي يجب عليك تجنبه بشكل كبير والاتجاه نحو الخبز والمعجنات المصنوعة من الحبوب الكاملة ودون أي إضافة سكر.

هل قررت أن تبقى أممًا؟ تخلص إبدأ من كل تلك المنتجات وابدأ من جديد بشكل أكثر صحة.