نشانه های هشدار دهنده برای اینکه رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید

رژیم غذایی بیش از آنچه تصور می‌کنید بر بدن اثر می‌گذارد. همه می‌دانیم که نوع رژیم غذایی اندازه دور شکم‌تان را تعیین می‌کند؛ اما باید بدانیم که تقریبا سلامت هر بخش از بدن‌مان به نوع خوراکی‌های مصرفی‌مان وابسته است. همراه ما باشید. در ادامه این مقاله، از نشانه‌هایی که می‌گویند باید در نوع رژیم غذایی‌تان تجدیدنظر کنید، صحبت شده است. گاهی بدن با نشانه‌هایی کاملا ظریف به ما می‌گوید که به چه نوع مواد غذایی نیاز دارد و کدام مواد را دوست ندارد. برای‌اینکه بتوانیم بازدهی، قدرت حافظه، شفافیت پوست و به‌طور کلی، سلامت بدن‌مان را حفظ کنیم، باید این نشانه‌ها را بشناسیم.

یبوست

آیا مشکل یبوست دارید؟ یبوست و دیگر مشکلات مربوط به حرکات نامنظم روده علامت بسیار گویای وجود مشکلی در رژیم غذایی‌تان است. اگر دائما گرفتار یبوست هستید، احتمالا در رژیم غذایی‌تان به‌اندازه کافی فیبر وجود ندارد. فیبر دستگاه هاضمه را تنظیم می‌کند و حرکت مواد خوراکی در این دستگاه را نرم و آسان می‌سازد. بنابراین، باید رژیم غذایی‌تان سرشار از فیبر باشد. خوراکی‌هایی مانند لوبیا، جو دوسر و گندم کامل، از منابع سرشار از فیبر هستند.

نفخ دائم

یکی از نشانه‌های رژیم بد غذایی نفخ دائم است. اگر متوجه شدید پس از نوشیدن شیر یا پنیر دائما نفخ می‌کنید، پس احتمالا دستگاه گوارش‌تان تحمل لاکتوز را ندارد. افراد بسیاری به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند اما چون علائم آن خفیف و ملایم است، آن را تشخیص نمی‌دهند. بنابراین، یاد بگیرید پیام‌های بدن‌تان را بخوانید.

تکرر ادرار

یکی از علائم سنتی بالابودن قند خون، تکرر ادرار است. وقتی سطح قند خون‌تان بالا می‌رود، کلیه‌ها آب بیشتری از خون بیرون می‌کشند و ادرار بیشتری تولید می‌کنند. وقتی مقدار قند خون بسیار زیاد شود، به رگ‌های خونی کلیه صدمه می‌زند و فرآیند تصفیه در کلیه دچار ضعف می‌شود؛ درنهایت شما به تکرر ادرار مبتلا می‌شوید. بنابراین، مقدار قند خون‌تان را با تغییر رژیم غذایی متعادل کنید.

نفس بدبو

اگر دیگران دائم از بدبویی نفس‌تان می‌گویند، ممکن است مصرف کم کربوهیدرات‌ها علت اصلی آن باشد. وقتی به‌اندازه کافی کربوهیدرات مصرف نکنید، بدن به‌تدریج چربی‌ها و پروتئین‌های بدن‌تان را مصرف می‌کند و، درنتیجه، نفس‌تان بدبو می‌شود. در حین چربی سوزی در بدن، مواد شیمیایی خاصی مانند کتون آزاد می‌شود و این مواد دلیل بدبویی نفس هستند.

گرسنگی مستمر

آیا همیشه خودتان را آماده نوعی رژیم غذایی می‌کنید اما نمی‌توانید آن را عملی کنید و در پایان روز متوجه می‌شوید که یک پاکت کامل چیپس یا یک بستنی بزرگ خورده‌اید؟ باید گفت این موضوع ممکن است ربطی به اراده شما نداشته باشد و ایراد اصلی از نوع رژیم غذایی‌تان باشد. بنا بر گفته متخصصان تغذیه، «داشتن تمایل بیش‌ازحد به مصرف غذا روشی است که بدن‌تان به‌کار می‌گیرد تا به شما نشان دهد مواد مغذی لازم و موردنیاز به آن نرسیده است». درواقع، گرسنگی مستمر نوعی واکنش زیست‌شیمیایی و نوعی علامت ارسالی از مغز است که نشان می‌دهد مواد مغذی ضروری به بدن‌تان نمی‌رسد.

حذف برخی از گروه‌های غذایی

در یک رژیم غذایی سالم، هرگز گروه‌های غذایی به‌طور کامل حذف نمی‌شوند، مگر اینکه رژیم غذایی خاصی به‌دلایل پزشکی توصیه شده باشد؛ مانند حذف لبنیات در افرادی که به بیماری سلیاک یا عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستند. برای تأمین ویتامین ها و مواد معدنی و داشتن بدنی سالم و متناسب، تمام گروه‌های غذایی ضروری هستند؛ البته نه به این معنا که اگر گیاه‌خوار یا وگان هستید) گیاه خواری(، باید مصرف گوشت را شروع کنید. فقط باید مراقب باشید که تمام مواد مغذی را از هر منبعی که متناسب با رژیم غذایی‌تان است به بدن‌تان برسانید. برای گیاه‌خواران، لوبیاها از بهترین منابع پروتئین هستند.

حال بد روحی

اگر همیشه روحیه‌تان بد است و دمدمی‌مزاج هستید، ممکن است مشکل از رژیم غذایی‌تان باشد. وقتی مصرف کالری و کربوهیدرات‌ها را محدود می‌کنید، به‌دلیل اشتیاق به خوراکی، زودرنج و حساس می‌شوید. پایین‌بودن قند خون هم می‌تواند شما را دمدمی‌مزاج کند. اگر می‌خواهید زمان بیشتری سیر بمانید و البته سروتونین (هورمون شادی) مغزتان افزایش یابد، باید مقدار بیشتری کربوهیدرات به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید.

خستگی دائمی

خستگی دائمی نشان می‌دهد که رژیم غذایی‌تان موجب تنبلی و سستی‌تان شده است. مصرف مرتب غذاهای حاضری، هله‌هوله و غذاهای فرآوری‌شده و همچنین خوراکی‌های پرچرب باعث می‌شوند که دائما احساس خستگی کنید. بنا بر بررسی‌های دانشمندان دانشگاه هاروارد، رژیم غذایی بد نمی‌تواند تمام مواد مغذی ضروری موردنیاز بدن را تأمین کند و فرد بیشتر مواقع احساس خستگی می‌کند. مراقب باشید رژیم غذایی‌تان حاوی تمام مواد مغذی حیاتی، ازجمله چربی های سالم، پروتئین و کربوهیدرات‌های پیچیده باشد تا خستگی به سراغتان نیاید.

بدن یخ‌زده

اگر بدنتان سرد است و حتی در هوای گرم مجبور هستید ژاکت بپوشید، پس رژیم غذایی‌تان متعادل نیست. بنا بر بررسی متخصصان تغذیه، رژیم غذایی کم‌کالری اثری نامناسب بر غده تیروئید می‌گذارد. این غده دمای بدن را تنظیم می‌کند و وقتی تیروئید کم‌کار شود (کم کاری تیروئید)، دائما احساس سرما می‌کنید. به‌جای خوردن انواع کربوهیدرات‌ها، از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان، غلات کامل و ماکارونی استفاده کنید.

جوش صورت

جوش صورت و نیز چین و چروک صورت دو علامت اصلی رژیم غذایی نامتعادل است. بنا بر بررسی محققان، کمبود ویتامینA ، اثری نامناسب بر سلامت پوست می‌گذارد. این ویتامین نقشی مؤثر در تنظیم مقدار تولید رتینوئید دارد. کمبود این ترکیب شیمیایی موجب خشکی مو و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود. غذاهایی مانند سیب زمینی شیرین، هویج و کدو حلوایی مصرف کنید تا به‌اندازه کافی ویتامین A به بدنتان برسد.

خشکی پوست

کمبود آب در بدن پوست را خشک می‌کند. آب برای بدن بسیار ضروری است و بیشتر افرادی که در روز بسیار پرمشغله هستند فراموش می‌کنند آب بنوشند. پوست بدن برای‌اینکه سالم بماند و حالت ارتجاعی خود را از دست ندهد، باید به‌اندازه کافی آب در اختیار داشته باشد. بنابراین، اگر احساس کردید دچار خشکی پوست شده‌اید، به مقدار آب مصرفی روزانه تان توجه کنید.

افسردگی

اگر احساس افسردگی می‌کنید، ممکن است نوع برنامه غذایی روزانه‌تان دلیل اصلی آن باشد. محققان در بررسی‌های خود متوجه شدند که کمبود ویتامین، مواد معدنی یا اسیدهای چرب امگا ۳ فرد را به افسردگی و بیماری‌های روحی دیگر مبتلا می‌کنند. این محققان می‌گویند مصرف مکمل های غذایی حاوی فولات و ویتامین B12 در بهبود حال روحی بیماران افسرده مؤثر است و با بیماری‌های ذهنی آنها مبارزه می‌کند.

اضطراب

یکی از مشکلاتی که براثر تغذیه نامناسب به وجود می‌آید اضطراب است. معمولا مصرف بیش‌ازحد کافئین یا کمبود منیزیم در بدن یا B12 فرد را گرفتار بیماری اضطراب می‌کند. اضطراب اغلب در بین افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند و به‌اندازه کافی پروتئین و اسیدهای آمینه و ویتامین B12 مصرف نمی‌کنند، رایج است. این مواد مغذی در تخم مرغ، عسل و گوشت به‌وفور وجود دارد. البته ابتلا به بیماری اضطراب دلایل متفاوت دیگری هم دارد. بنابراین، اگر مضطرب هستید، پیش از هر اقدامی، با متخصص سلامت ذهن و روان مشورت کنید.

فراموش کاری

حتی حافظه‌تان تحت‌تأثیر مواد خوراکی مصرفی‌تان است. در بررسی‌ها مشخص شده است زنانی که چربی‌های اشباع‌شده مصرف می‌کنند، در آزمون‌های حافظه و قدرت تفکر، از آنهایی که از مصرف این چربی‌ها پرهیز می‌کنند، ضعیف‌تر هستند. بنابراین، با کم‌کردن فست فود و سرخ‌کردنی‌ها و در عوض مصرف خوراکی‌هایی که چربی‌های اشباع‌شده کمی دارند، حافظه‌تان را مانند چاقو تیز نگه دارید.

مه مغزی

گاهی پیش می‌آید که دچار حواس پرتی می‌شوید یا برای به‌یادآوردن چیزی بسیار تلاش می‌کنید و به‌اصطلاح می‌گویید «نوک زبان‌تان است». اما اگر این وضعیت ادامه‌دار بود و بیشتر مواقع رخ داد، شما به مه مغزی مبتلا شده‌اید. دلایل مختلفی در ابتلا به این مشکل وجود دارد که یکی از آنها رژیم غذایی نامطلوب است. ازآنجا که مغز در هر ۲۴ ساعت از ۷ روز هفته فعال است، دائما به سوخت، که از منابع غذایی تأمین می‌شود، نیاز دارد. اگر مغز را به خودرویی گران‌قیمت تشبیه کنیم، پس باید به آن فقط سوخت عالی و باکیفیت بدهیم. درواقع، خوراکی‌های باکیفیت برای مغز خوراکی‌هایی هستند که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان هستند. به یاد داشته باشید که رژیم غذایی حاوی قند فراوان و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده سوخت‌هایی بی‌کیفیت هستند و مغز را دچار مه‌مغزی می‌کنند.

همیشه بیمار

مواد خوراکی مصرفی‌تان روی سیستم ایمنی بدن‌تان هم اثر می‌گذارند. اگر رژیم غذایی کم‌پروتئین داشته باشید، سلامت‌تان را به خطر می‌اندازید. بنا بر بررسی محققان دانشگاه پنسیلوانیا، پروتئین موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. وقتی این ماده مغذی حیاتی در رژیم غذایی‌تان وجود نداشته باشد، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و شما بیش از هر زمان دیگر مستعد ابتلا به بیماری ها می‌شوید. برای سالم و دورماندن از ویروس‌ها و باکتری‌ها، از خوراکی‌های حاوی پروتئین مانند انواع گوشت، لوبیا و سبزی‌هایی که برگ‌های تیره دارند استفاده کنید.

میگرن

سردردهای میگرنی شیوع بسیار دارند و یکی از تحریک‌کننده‌های این سردردها برخی از مواد خوراکی هستند. از این مواد خوراکی که موجب سردردهای میگرنی می‌شوند می‌توان پنیر کهنه، نوشیدنی‌های الکلی، شکلات، بستنی، میوه‌های خشک و کره بادام‌زمینی را نام برد. اما افراد مبتلا به میگرن در برابر خوراکی‌های مختلف واکنش‌های متفاوتی دارند. بنابراین، باید بررسی کنند که چه نوع خوراکی‌ای موجب سردرد آنها می‌شود و رژیم غذایی خاص خود را ترتیب دهند.

کمبود انرژی

اگر صبح‌ها نمی‌توانید به راحتی از رختخواب بیرون بیایید، احتمالا رژیم غذایی‌تان آهن کم دارد. یکی از وظایف آهن کمک به حفظ سطح انرژی است و این کار را با انتقال اکسیژن به سراسر بدن انجام می‌دهد. اما وقتی به‌اندازه کافی آهن به بدن‌تان نرسیده باشد، بدن نمی‌تواند به مقدار لازم گلبول‌های قرمز خون ضروری برای حمل اکسیژن را تولید کند و شما دچار کمبود انرژی می‌شوید.بنا بر نظر متخصصان کلینیک کلیولند، یکی از مهم‌ترین علائم کم خونی ناشی از فقر آهن، کم‌شدن سطح انرژی و سستی بدن است. اگر به کم خونی مبتلا هستید، مکمل‌های آهن مصرف کنید و رژیم غذایی‌تان را سرشار از مواد غذایی حاوی آهن کنید. بدین‌ترتیب، اکسیژن در بدن‌تان به‌اندازه کافی جریان می‌یابد و سطح انرژی‌تان بالا می‌رود.

بی خوابی

بیشتر ما می‌دانیم که مصرف کافئین موجود در قهوه در اواخر روز، خواب شبانه را مختل می‌کند، اما برخی از مردم نمی‌دانند که برخی از مواد غذایی دیگر هم وجود دارد که حاوی کافئین‌اند. برخی از نوشیدنی های انرژی زا، شکلات‌ها، خوشبوکننده‌های دهان، چای و حتی قهوه‌های بدون کافئین هم مقادیری کافئین دارند. اگر شب‌ها به‌راحتی خواب‌تان نمی‌برد، مراقب نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی باشید که بعدازظهر یا عصر مصرف می‌کنید.

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا