

اشاره:

مهمی غافل شده‌ایم. طی دو شماره گذشته، سبزه مورد از عادات غذایی سفره‌های ایرانی را برایتان شرح دادیم که در روزگار حساسیت‌های ما روی کالری غذا، پاک فراموش شده‌اند. در این شماره تعداد دیگری از این عادات اشتباه را برایتان توضیح خواهیم داد.

در روزگاری که خیلی از ما قبل از خوردن غذا، کالری‌های غذایمان را می‌شماریم و چرتکه می‌اندازیم که یک وقت غذایمان تناسب و وزن ما را بهم نزنند، از نکات

۱. نوشابه

نوشابه حاوی ماده نگهدارنده «بنزوات سدیم» است که بسیار سمی و خطرناک و سرطان‌زا است. طبق تحقیقات غیر رسمی، درصد این مواد در نوشابه‌ها از حد مجاز استاندارد، بالاتر است. کافئین و مواد رنگی موجود در نوشابه، برای قلب بسیار مضر بوده و سبب بی‌قراری و ضربان نامنظم قلب می‌شود.

همچنین وجود گاز CO₂ موجود در نوشابه، موجب شل شدن دریچه بین معده و مری شده و ایجاد رفلاکس می‌کند که در این حالت محتویات معده که اسیدی هستند، وارد مری شده و ایجاد زخم در انتهای مری می‌کند. در نهایت ممکن است موجب بروز بیماری «بارت» شده که در صورت عدم اقدام به موقع برای درمان، سبب بروز سرطان مری می‌شود.

اسید فسفریک موجود در نوشابه بر استخوان‌ها، مغز، و ماهیچه‌ها اثر می‌گذارد و مانع جذب کلسیم در این اندام‌ها می‌شود. اسید فسفریک با کلسیم استخوان‌ها رقابت کرده و کلسیم را از سطح استخوانی برداشت کرده و خود جای آن می‌نشیند و بدین ترتیب از طرفی سبب نرمی و پوکی استخوان شده و از طرفی رسوبات کلسیم وارد خون شده و ایجاد سنگ کلیه می‌کند. کاهش کلسیم در مغز موجب بروز احساس کسالت و رخوت و همچنین کاهش کلسیم در ماهیچه‌ها موجب ضعف آن‌ها و در نتیجه ضعف جسمانی می‌گردد.

۲. گوشت گاو و گوساله به مقدار زیاد

ابوعلی سینا، شانزده بیماری مهلک را به مصرف گوشت گاو و گوساله مرتبط می‌داند که اولین آن سرطان و دوم مالیخولیا (معادل اسکیزوفرنی امروز) و سوم بواسیر (هموروئید) است.

گوشت گاو به شدت سودازاست و موجب افزایش غلظت خون شده و برای کبد بار سنگینی دارد. همچنین گوشت قرمز سبب تیرگی پوست، حالت‌های عصبی و افسردگی، وسواس، واریس، بزرگ شدن طحال و... می‌شود. از بین گوشت‌ها، بهترین‌شان برای مصرف، گوشت گوسفند جوان است که طبع آن گرم و معتدل است. بهترین شیوه مصرف گوشت نیز همان غذای سنتی ایرانی یعنی آبگوشت است.



۳. سس مایونز

از آنجا که سرعت رشد میکروب در سس مایونز بسیار بالاست، این ماده حاوی مواد نگهدارنده (سربیات پتاسیم و بنزوات سدیم) است که سرطان‌زا هستند. به تجربه ثابت شده است که در اقلام غذایی هیچ چیز به اندازه سس مایونز موجب صدمه به پوست صورت نمی‌شود. همچنین استفاده طولانی مدت از سس مایونز موجب بروز سنگ‌های صفراوی، ناراحتی‌های کبدی، آلرژی، چرب شدن سریع پوست و مو، گرفتگی عروق می‌گردد.

به جای سس مایونز صنعتی می‌توان از سس سنتی زیر در تهیه انواع سالادها استفاده کرد:

مواد لازم: روغن زیتون (۱ لیوان)، ارده (کمتر از نصف قاشق غذاخوری)، نخود پخته چرخ شده (۶-۷ قاشق غذاخوری)، سیر (۱ حبه)، آبلیمو طبیعی (نصف استکان)، نمک و فلفل به میزان دلخواه.

تمام مواد را با مخلوط کنید، تا سس یکنواختی به دست بیاید. در صورتی که سس غلظت مناسبی نداشت می‌توان با افزودن نخود پخته و روغن آن را به غلظت مناسب رساند.

این سس نرم کننده دستگاه گوارش است و چاق کننده هم نیست.

۴. سوسیس و کالباس

مواد افزودنی بنزوات سدیم و نیترات بسیار زیادی به این اقلام افزوده می‌شود که بسیار مضر هستند. ۳۰ تا ۶۰ درصد ترکیب سوسیس و کالباس متشکل از سیر است که خود سبب آکنه می‌شود. گوشت پایه مصرف شده در سوسیس و کالباس (اگر گوشتی در کار باشد)، گوشت گاو پیر و فاسد است. حتی بنا به شواهد عینی، از زیادت گوشت و گوشت‌های غیر قابل استفاده برای ساختن سوسیس و کالباس استفاده می‌شود.

برای جلوگیری از سیاه شدن این فرآورده‌ها از نیترات سدیم استفاده می‌شود که در بدن با گلوبین خون ترکیب شده و ماده‌ای به نام «نیتروزامین» ایجاد می‌کند و موجب بروز سرطان به خصوص در معده می‌شود.

با مصرف «جوز» در کتلت و کوکو، مزه این غذاها شبیه به مزه سوسیس، و با مصرف سیر و زیره مزه آن‌ها شبیه به مزه کالباس می‌شود. بنابراین «جوز» می‌تواند جایگزین خوبی برای سوسیس و کالباس برای آن‌هایی باشد که به طعم این مواد عادت کرده‌اند.