

## مواد غذایی مضر برای عضلات



تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

## مطالب موجود در این دانشنامه

### مقدمه

عوارض شیرینی برای عضلات

عوارض الکل برای عضلات

عوارض سوسیس برای عضلات

عوارض کره بادام زمینی برای عضلات

عوارض اسموتی برای عضلات

عوارض بستنی برای عضلات

عوارض چیپس برای عضلات

عوارض ژامبون برای عضلات

## مقدمه

برای اینکه بدن بدنی زیبا و دارای تناسب اندام داشته باشیم بهتر است بدانیم که هر یک از اعضای بدن چگونه کار میکنند و نحوه تشکیل آنها چگونه است. یکی از مهمترین قسمت بدن ماهیچه ها و عضله ها هستند . نحوه تشکیل عضله چگونه است و هر عضله چه تفاوتی با یکدیگر دارند

بسیاری از ورزشکاران از این مسئله ناراحت هستند که بعد از اولین و دومین جلسه تمرینی در باشگاه ها عضلات آنها دیگر تغییری نمیکند و به دنبال راهی هستند که عضلات بزرگتر و خوش فرم تری داشته باشند

محققان به این نتیجه رسیدند که عضله سازی فقط در باشگاه اتفاق نمی افتد و خیلی مهم است که تغذیه شما چیست

عضلات دسته‌هایی از بافت لیفی یا فیبری هستند که بدن را حرکت می‌دهند، وضعیت قرارگیری آن را حفظ می‌کنند و اعضای داخلی مثل قلب، روده‌ها و مثانه را به کار می‌اندازند. این کارکردها به وسیله 3

نوع عضله مختلف انجام مي‌شود که عضلات اسکلتی بزرگ‌ترین گروه آنها را تشکیل مي‌دهند. عضلات به وسیله پیام‌های ارسالی از دستگاه عصبی کنترل مي‌شوند

عضلات اسکلتی را مي‌توان آگاهانه کنترل کرد، در حالی که دو نوع دیگر عضله فعالیت خودکار دارند. بیشتر عضلات اسکلتی، ارتباط دو استخوان مجاور را برقرار مي‌سازند.

یک طناب قابل انعطاف از بافت لیفی به نام تاندون به یک انتهای عضله متصل مي‌شود، به انتهای دیگر عضله یک تاندون یا صفحه‌ای از بافت همبند متصل مي‌شود

عضلات اسکلتی نه تنها باعث حرکت قسمت‌های مختلف بدن مي‌شوند بلکه به حفظ وضعیت بدن در حالت‌های ایستاده، نشسته یا خوابیده نیز کمک مي‌کنند

معمولا عضلات در بدن به صورت جفت عمل کرده، به طوري که هر سمت يك مفصل يك عضله قرار مي‌گيرد و حرکات مخالف را به کمک هم پديد مي‌آورند. اين جفت عضله، عضله موافق و عضله مخالف ناميده مي‌شوند. مثلا در بازو، عضله سه سر با انقباض خود سبب صاف شدن بازو و عضله دو سر با انقباض خود، سبب خم شدن بازو مي‌شود

آتروفي يا تحليل رفتن عضله: هنگامی که عضلات براي مدت طولانی فعال نباشند، به تدریج حجمشان تحليل رفته و كوچك مي‌شوند که به آن آتروفي مي‌گویند

هيپرتروفي يا حجيم شدن عضله: هنگامی که فعالیت عضلات افزايش مي‌يابد، سبب افزايش حجم و اندازه سلول‌هاي عضلانی مي‌شود که هيپرتروفي نام دارد

فبرهاي تشكيل‌دهنده عضلات در بدن خود نيز به 2 نوع متفاوت تقسيم‌بندي مي‌شوند

**فیبر کند: فیبر کند یا قرمز، انقباض کند و مداوم داشته و دیر خسته و فرسوده می‌شود. ظرفیت حمل اکسیژن بالا داشته و بنابراین در تمرینات هوازی کاربرد دارد**

**فیبر تند: فیبر تند یا سفید، انقباض سریع و قدرتمند داشته اما خیلی زود خسته و فرسوده می‌شود. ظرفیت حمل اکسیژن در آنها اندک است و در تمرینات بی‌هوازی کاربرد دارند**

## عوارض شیرینی برای عضلات

تمرینات بدنی و تغذیه مناسب را دو عامل اصلی در سلامت عضلات است در این بین تغذیه مناسب برای ورزشکاران اهمیت زیادی برخوردار است

ورزش از جمله توصیه‌های پزشکی بسیار مهم برای عضلات است به نحوی که امروزه متولیان بهداشت و درمان با همراهی رسانه‌ها در تلاش هستند که مردم را نسبت به تأثیرات مثبت ورزش بر سلامت عضلات آگاه کنند. وی در همین رابطه به افراد دارای اضافه وزن توصیه میشود این گروه از افراد جامعه باید سعی کنند که به صورت روزانه در برنامه‌های خود انجام ورزش‌های هوازی را قرار دهند. مثل تمام کربوهیدراتها، شکر برای بدن انرژی تولید می‌کند. کربوهیدراتها منابع سوختی ارجح عضلات در بدن هستند.

اگر به میزان کافی کربوهیدرات در اختیار بدن نباشد اجرای فعالیت  
برایتان مشکل می شود و احساس کند شدن و تنبل شدن خواهید  
کرد. افرادی که فعالیت های بدنی زیادی دارند (مثل ورزشکاران) نیاز  
کربوهیدرات بدنشان زیاد است

که نیازهای کربوهیدرات بدنشان را بدون شکر تامین سازند. شکر يك  
بخش مهم از رژیم های غذایی ما است، و ما راجع این موضوع کم  
دقت هستیم که می توایم روزانه حداکثر ۲ الی ۳۰ قاشق چایخوری  
از آنها را مصرف کنیم





2

## ۱. شیرینی

یک شیرینی خریداری شده در فروشگاه حدود ۴۰۰ کالری دارد همه کربوهیدراتهای تصفیه شده. و پنیر خامه ای در واقع چیزی بیش از چربی اشباع دارند شیرینی یا پنیر خامه ای برای کمک به ساختن عضلات کارزبادی نخواهند کرد.

## References

"Guideline: Sugar intake for adults and children" (PDF). Geneva: World Health Organization. 2015. p. 4. Archived (PDF) from the original on July 4, 2018.

Harper, Douglas. "Sugar". Online Etymology Dictionary.

"Jaggery". Oxford Dictionaries. Retrieved 2012-08-17.

Roy Moxham (7 February 2002). *The Great Hedge of India: The Search for the Living Barrier that Divided a People*. Basic Books. ISBN 978-0-7867-0976-2.

Gordon, Stewart (2008). *When Asia was the World*. Da Capo Press. p. 12.

Kiple, Kenneth F. & Kriemhild Conee Ornelas. *World history of Food – Sugar*. Cambridge University Press. Retrieved 9 January 2012.

**Sharpe, Peter (1998). "Sugar Cane: Past and Present". Illinois: Southern Illinois University. Archived from the original on July 10, 2011.**

**Rolph, George (1873). Something about sugar: its history, growth, manufacture and distribution. San Francisco: J.J. Newbegin.**

## عوارض الکل برای عضلات

الکل همانند هر ماده غذایی دیگر ذاتا یک ماده چاق کننده نمیباشد، اما در هر گرم حدود ۷ کالری دارد. البته میزان دقیق آن ۵.۷ کالری می باشد

زیرا الکل دارای اثر گرمایی بسیار بالایی در بدن می باشد. در مجموع باید بدانید که کالری های وارد شده به بدن به واسطه مصرف الکل نیز باید حساب شوند

همانطور که شما کالری موجود در مواد غذایی و نوشیدنی های دیگر را حساب می کنید. اگر شما مدام دریافت کالری های حاصل از مصرف الکل را نادیده بشمارید، پس مشخصا روی دریافت نتایج شما تاثیر منفی خواهد گذاشت

اگر شما فردی هستید که گهگداری از نوشیدنی های الکلی سبک استفاده می کنید

پس این موضوع چیزی نیست که بتواند از لحاظ عضله سازی و چربی سوزی برنامه شما را مختل کند

الکل باعث دهیدراته شدن سلول‌های عضلانی می‌گردد و همان‌طور که همه می‌دانند عضله دهیدراته و یا فوق‌هیدراته (مثل زمانی که کراتین مصرف می‌کنید) به بدن اجازه می‌دهد که محیط آنابولیک (سازندگی) در بدن در سطح بالا حفظ شود.

بنابراین در صورت وارد شدن الکل به بدن سلول‌ها نمی‌توانند به اندازه کافی آب را در خودشان نگه‌دارند و بدین ترتیب روند عضله‌سازی بسیار سخت‌تر می‌گردد

الکل می‌تواند به شدت روند رشد عضلانی را مختل سازد، خاصیت بلوکه کردن جذب موادمغذی و باارزش که برای رشد عضلات، انقباض آنها و زمان استراحت بدن ضروری می‌باشند، است.

از موادمعدنی باارزشی که مانع جذب آنها می‌شود می‌توان از کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و پتاسیم نام برد

سومین دلیل مضر بودن الکل کاهش هورمون تستسترون و افزایش هورمون استروژن می باشد. بله این موضوع عین واقعیت است. در یک تحقیقی که بر روی چندین مرد به انجام رسید میزان تستسترون موجود در بدن آنها در قبل و بعد از مصرف الکل اندازه گیری شد که در نتیجه مشخص شد که الکل به طور میانگین باعث کاهش سطح تستوسترون در حدود ۲۵ درصد گردیده است



3

مصرف منظم الکل می تواند استرس بیشتری به بدن شما وارد کند و باعث افزایش تقاضای آنتی اکسیدانی شود. در عوض از آنتی اکسیدان هایی که به طور معمول برای کمک به بهبودی عضلات استفاده می شوند ، برای کمک به سوخت و ساز الکل استفاده می شود و برای عضلات مضر است

## Reference

"alcohols". IUPAC Gold Book. Retrieved 16 December 2013.

IUPAC, Compendium of Chemical Terminology, 2nd ed. (the "Gold Book") (1997). Online corrected version: (2006–)

"Alcohols". doi:10.1351/goldbook.A00204

Dhawendra Kumar (11 May 2012). Genomics and Health in the Developing World. Oxford University Press. p. 1128. ISBN 9780199705474.

Al-Hassani, Salim; Abattouy, Mohammed. "The Advent of Scientific Chemistry". Muslim Heritage. Retrieved 17 May 2018.

Curzon, George Nathaniel (7 July 2010). "The History of Alcohol in Islam". Coming Anarchy. Retrieved 17 May 2018.



**Forbes, R. J. (1970). A Short History of the Art of Distillation. Brill  
Publishers. p. 87. ISBN 978-9004006171.**

## عوارض سوسیس برای عضلات

سوسیس و کالباس، یکی از نمونه‌های مواد غذایی است که به راحتی آماده مصرف می‌شود و در عین حال بسیار خوشمزه است و به همین دلیل طرفداران زیادی در میان مردم دارد. اما افزایش استقبال مصرف کنندگان از انواع سوسیس و کالباس، در شرایطی مشاهده می‌شود که بسیاری از متخصصان تغذیه، به مضرات مصرف این نوع مواد غذایی اشاره می‌کنند. این در حالی است که مصرف نوشابه‌ها، سوسیس و کالباس نیز همپای این مواد هر روز افزایش می‌یابد به همین علت اغلب کودکان و نوجوانان با مشکل کمبود آهن، روی و انواع ویتامین‌ها مواجه هستند و رشد آن‌ها به طور کامل انجام نمی‌شود

مقدار نمک موجود در اکثر سوسیس‌ها بیشتر از نمکی است که در یک پاکت چیپس وجود دارد. گروهی از متخصصان تغذیه به مطالعه روی محتوای نمک موجود در گوشت تازه، گوشت منجمد و

سوسیس‌ها پرداختند و متوجه شدند از بین 246 محصول مختلف سوسیس که در این کشور توزیع می‌شود مقدار نمک موجود در آنها بیش‌تر از نمک یک پاکت چیپس است

مصرف سوسیس و کالباس خطر بروز سرطان را 30 درصد افزایش می‌دهد. محققان تاکید کردند: مواد افزودنی که در گوشت‌های فرآوری شده شامل سوسیس و کالباس استفاده می‌شوند، خطر ابتلا به این سرطان را تشدید می‌کنند. محققان در تشریح این اثرگذاری، متذکر شدند که نمک‌هایی مثل نیتريت سدیم و نترات سدیم در این غذاها می‌توانند با اسید معده واکنش انجام داده و در طول فرآیند هضم و جذب غذا، مواد سرطانی را تشکیل دهند

سوسیس و کالباس برای عضله سازی و بافت عضلات بدن سودمند نمی‌باشند

### سوسیس



4

سوسیس حاوی سدیم و چربی است. به علاوه این ماده غذایی نیتريت دارد که از رشد باکتری‌ها جلوگیری می‌کند. نیتريت باعث شکل‌گیری مواد شیمیایی می‌شود که با ایجاد سرطان در ارتباط هستند. به جای سوسیس گوشت مصرف کنید.

## References

"sausage – Origin and history of sausage by Online Etymology Dictionary". [www.etymonline.com](http://www.etymonline.com). Archived from the original on 1 January 2017.

Jean Bottéro, "The Cuisine of Ancient Mesopotamia", *The Biblical Archaeologist* 48:1:36-47 (March 1985) JSTOR 3209946

Zeuthen, Peter (2007). "1. A Historical Perspective of Meat Fermentation. Early Records Of Fermented Meat Products. Raw Cured Ham". In Toldrá, Fidel (ed.). *Handbook of fermented meat and poultry*. p. 4. ISBN 978-0-470-37643-0. OCLC 1039150137. Retrieved 22 April 2020.

(in Polish) Eleonora Trojan, Julian Piotrowski, *Tradycyjne wędzenie* Archived 29 September 2011 at the Wayback Machine AA Publishing. 96 pages. ISBN 978-83-61060-30-7

## عوارض کره بادام زمینی برای عضلات

همانند بسیاری از کره‌های مغزهای گیاهی، کره بادام‌زمینی نیز حاوی چربی و کالری بسیار بالایی است (حدود 90 کالری و 16 گرم چربی در هر 2 قاشق غذاخوری). خبر خوب این است که با خوردن 2 قاشق کره بادام‌زمینی علاوه بر دریافت 190 کالری، مقدار بسیاری زیادی مواد مغذی نیز دریافت می‌کنید. مغزها و کره‌های آنها منبع بسیار خوبی برای پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند

بادام‌زمینی از نظر تغذیه‌ای همانند مغزها است. حدود نیمی از وزن آن چربی است و بقیه وزنش تقریباً به‌طور مساوی پروتئین و کربوهیدرات (همراه با فیبر) است. حدود نیمی از کل چربی بادام‌زمینی چربی‌های تک پیوندی اشباع‌نشده هستند

همیشه در مصرف کره بادام زمینی میانه روی کنید. بهترین مقدار مصرف کره بادام زمینی دو قاشق غذاخوری است

خوردن بیش از حد بادام زمینی به دلیل وجود میزان بالای چربی های اشباع شده برای سلامتی مضر است زیرا میزان بالای چربی های اشباع شده ممکن است باعث بروز مشکلاتی نظیر حمله قلبی، سکت، انسداد شریان ها، مشکلات هاضمه، فشار خون بالا و دیگر مشکلات سلامتی شود

طبق تحقیقات انجام شده چربی های اشباع شده نوعی چربی پنهان هستند که ممکن است خطر مشکلات قلبی و عروقی را در یک فرد با افزایش سطح کلسترول بالا ببرند همچنین مشاهده شد که کاهش سطح چربی های اشباع شده در رژیم غذایی ما، خطر مشکلات قلبی و عروقی را کاهش می دهد

کره بادام زمینی کالری بسیار زیادی دارد و بسته به برند و نام تجاری آن می‌تواند بیش از ۶۰۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم داشته باشد. حتی یک قاشق غذاخوری از آن بیش از ۲۵۰ کالری برای شما به ارمغان می‌آورد



## کره بادام زمینی کم چرب



5

هنگامی که چربی از کره بادام زمینی گرفته می شود به آن شکر اضافه می شود، ضمناً کره های بادام زمینی که کم چرب هستند، پروتئین کمتری نیز دارند. کره بادام زمینی طبیعی مصرف کنید.

## References

**www.acefitness.org:6 Great Pre-workout Snacks**

**Mayo Clinic (2010). Eating and Exercise: 5 Tips To Maximize Your Workouts.**

**Sports, Cardiovascular and Wellness Nutrition (2009). Eating Before Exercise: Nutrition Fact Sheet Eating Before.**

**www.menshealth.co.uk:Spread Extra Muscle With Peanut Butter And Jelly For Breakfast**

**www.menshealth.co.uk:These Peanut Butter Protein Bombs Will Make Your Muscles Grow**

**www.livestrong.com:How to Determine Protein Requirements**

**Bodybuilding.com: Peanut Butter; A Super Sports Food**

**"Beginner Triad Athlete"; Nancy Clark; Peanut Butter; A Super Food; Nov. 2004**

**Health Guidance: Peanut Butter Nutrition; Jonathan Pitts**

**[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com):How Much Protein Should I Take to Gain Weight**

**Peanuts/ Peanut Butter; The 150 Healthiest Foods of Earth, page 153; by Jonny Bowden**

**Body Ecology: The 6 Benefits of Monounsaturated Fats (MUFAs)**

**Body For Life 2: Incomplete vs. Complete Proteins**

## عوارض اسموتی برای عضلات

اسموتی نوشیدنی است که از ترکیب و مخلوط کردن تهیه می‌شود. این بدین معنی است که اجزای یک میوه شکسته می‌شود و به حالت یک نوشیدنی در می‌آید؛ نوشیدنی که بافت دارد و آبکی نیست هیچ‌گاه نوشیدن آبمیوه یا اسموتی را جایگزین آب نکنید. حتماً بعد از مصرف آبمیوه و اسموتی، به مقدار کافی آب بنوشید؛ روزی ۸ لیوان مقدار مناسبی است تا بدنتان بعد از تمرین به خوبی هیدراته شود اسموتی، نوعی نوشیدنی بر مبنای میوه است و قند میوه طبیعی دارد؛ پس اگر به آن قند اضافه شود، مازاد خواهد بود. چنانچه اسموتی شیرین نبود، به جای شکر سفید، به ازای هر نفر، یک تا دو قاشق عسل به نوشیدنی اضافه کنید

**اسموتی سالم برای بدن و عضلات بسیار مفید است اما اضافه کردن  
شکر زمینه ساز آسیب ساز شدن اسموتی ها میشود**



6

### اسموتی‌های آماده

بسیاری از اسموتی‌های آماده که بیرون به فروش می‌رسند کالری زیادی دارند و حاوی میزان زیادی شکر هستند. به جای سفارش اسموتی خودتان در خانه با تکه‌های میوه این نوشیدنی را درست کنید.

## References

**"Smoothie". Oxford Dictionary, Oxford University Press. 2018.**

**Jeff Olsen (26 July 2017). "Mayo Clinic Minute: Get smart about smoothies". Retrieved 25 October 2018.**

**"Rethink Your Drink". Centers for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services. 23 September 2015. Retrieved 25 October 2018.**

**"Get the Facts: Sugar-Sweetened Beverages and Consumption". Centers for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services. 23 October 2018. Retrieved 25 October 2018.**

**Boseley, Sarah (2013-09-07). "Smoothies and fruit juices are a new risk to health, US scientists warn". The Guardian. ISSN 0261-3077. Retrieved 2016-03-27.**

**Zavasta, Tonya (2009), "Smooth Moves: Enjoy the Benefit of Green Smoothies and Puddings", Raw Food and Hot Yoga, p. 39, ISBN 0-9742434-9-3, A green smoothie...is a mixture of about 60 percent fruit and 40 percent leafy greens blended together in a delicious, nourishing beverage.**



## عوارض بستنی برای عضلات

به علت استفاده از شیر، تخم مرغ و خامه در تولید بستنی، افراد چاق نیز با مصرف آن در معرض چاقی بیشتری قرار می گیرند همه افرادی که از سلامت کامل برخوردار هستند می توانند این ماده غذایی را به عنوان یک میان وعده استفاده کنند

کسانی که به بیماری هایی مانند چربی خون بالا و یا دیابت مبتلا باشند مجاز نیستند بستنی بخورند به دلیل اینکه این ماده غذایی دارای چربی و قند است

البته افراد مبتلا به دیابت می توانند از بستنی های رژیمی که برای آنان تولید می شود استفاده کنند

به علت استفاده از شیر، تخم مرغ و خامه در تولید بستنی، افراد چاق نیز با مصرف آن در معرض چاقی بیشتری قرار می گیرند

ارزش غذایی بستنی بستگی به مواد اولیه آن دارد که بستنی را با آن می سازند، بستنی آب میوه ها مثل خود میوه ها از نظر غذایی ضعیف ولی از نظر املاح معدنی و ویتامین غنی است و نباید آب میوه را قبل از غذا خورد بلکه باید آن را در پایان غذا به عنوان دسر مصرف کرد..

بستنی میوه و آب میوه ها بر خلاف بستنی شیر و تخم مرغ و خامه یا مواد ترکیبی دیگر خیلی زود هضم می شود.

بستنی شیر و تخم مرغ و خامه که شیرین تهیه می شود غذایی کامل است که وقتی بعد از شام یا نهار به عنوان دسر خورده شود چون خودش غذای کاملی است ، دیر هضم می شود و اغلب اشتها را به غذای بعدی از بین می برد، حساب شده است که یک لیتر بستنی شیر و تخم مرغ بیش از هزار و صد کالری داد. بنابراین کسانی که بستنی کامل می خورند باید آن را در حکم غذا تلقی کنند و چیز دیگری نخورند تا هضم آن آسان گردد و از مصرف آن بدن استفاده کند

**بستنی چربی بالایی دارد و چربی بالا برای عضلات مفید نیست  
بنابر این یا از بستنی کم چرب استفاده کنید و یا بستنی مصرف نکنید**



7

### بستی

خوردن نصف ظرف بستنی ۱۳۷ کالری را وارد بدن شما می‌کند. این میزان بستنی هفت گرم چربی و دو گرم پروتئین دارد. بیشتر افراد بیش از این میزان بستنی می‌خورند. که برای عضلات مضر است خوردن ماست‌های طعم دار به جای بستنی مناسب‌تر است.

## References

**Beeton, Isabella (1911). Mrs Beeton's Cookery Book. pp. 258–60.**

**"Ice Cream Labeling: What Does it all Mean?". International Foodservice Distributors Association. Archived from the original on 14 May 2008. Retrieved 9 August 2008.**

**"Ice Cream's Identity Crisis". The New York Times. 17 April 2013. Retrieved 1 January 2017.**

**Weir, Caroline; Weir, Robin (2010). Ice Creams, Sorbets & Gelati:The Definitive Guide. p. 9.**

**Migoya, Francisco J. (2008). Frozen Desserts. The Culinary Institute of America.**

**Clarke, Chris (2004). Science of Ice Cream. Royal Society of chemistry. p. 4.**

**Toussaint-Samat, Maguelonne (2009). A History of Food. Wiley. p. 675.**

**Powell, Marilyn (2005). Cool: The Story of Ice Cream. Toronto: Penguin Canada. ISBN 978-0-14-305258-6. OCLC 59136553.**

## عوارض چپس برای عضلات

مصرف نمك به منظور خوشمزه شدن چپس و پفك به مقادير زياد، سبب آسيب به كلييه‌ها، تغيير ذائقه افراد به شورخواري، تجمع آب در بدن و در نتيجه تورم بافت‌ها و افزايش فشار خون و سكته‌هاي قلبي و مغزي مي‌شود

استفاده از روغن با ترانس بالا در تهيه چپس و پفك منجر به افزايش وزن، چربي خون و در نهايت بيماري‌هاي قلبي عروقي مي‌شود. همچنين استفاده از روغن‌هايي كه چندين بار براي سرخ كردن استفاده مي‌شوند و غالبا بوي روغن سوخته و رنگ كدر و مات به محصول مي‌دهند، از جمله خطرناك‌ترين موارد است كه مي‌تواند منجر به مسموم و سرطان‌زا شدن محصول خصوصا چپس شود. گرماديدن شديد محصول طي فرآيند سرخ شدن منجر به ايجاد راديكال‌هاي آزاد پراكسيد مي‌شود. اين مواد زياني شبیه به مواد

**شیمیایی موجود در دود سیگار دارند و سبب ابتلای افراد به سرطان ریه، سینه و مثانه می‌شود**

**بدن به چربی نیاز دارد، البته چربی‌های خوب. متأسفانه چربی‌های موجود در چیپس، چربی‌های ترانس هستند که بدترین نوع چربی رژیم غذایی محسوب می‌شوند. مصرف غذاهای سرشار از چربی ترانس باعث افزایش کلسترول در جریان خون می‌شوند. حتی مصرف روزانه این چربی‌ها به میزان کم نیز احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. به طور کلی، چربی‌های ترانس هیچ خاصیتی برای سلامت بدن ندارند**

**مصرف بیش از حد چیپس باعث کمبود آب بدن و معمولاً گلودرد می‌شود. اگر به هر دلیلی به فرزند خود چیپس دادید، مطمئن شوید که پس از خوردن آن، آب زیادی بنوشد**



### چیلپس



8

سایب زمینی هنگامی که سرخ می شود بسیاری از مواد مغذی خود را از دست می دهد. و برای عضلات مضر است بهتر است به جای سایب زمینی سرخ شده، سایب زمینی پخته شده مصرف کنید.

## References

"PotatoPro/Datamonitor". Potatopro.com. Archived from the original on 15 July 2011. Retrieved 26 May 2009.

McElwain, Aoife (17 June 2019). "Did Tayto really invent cheese and onion crisps?". The Irish News.

Berry, Steve & Norman, Phil (14 July 2014). "Crisps buoyed Britain in its darkest hour". The Telegraph. Archived from the original on 3 October 2014. Retrieved 26 August 2014.

Kitchiner, William (1822). *The Cook's Oracle: Containing Receipts for Plain Cookery on the Most ...* A. Constable & Company, Edinburgh, and Hurst, Robinson & Company, Cheap-sid. p. 208. OCLC 3878292. Archived from the original on 15 November 2017.

Potatoes fried in Slices or Shavings

**An English Physician, French Domestic Cookery, London:**

**Thomas Boys, 1825, recipe 692, p. 238**

**Randolph, Mary (1838) [1824]. The Virginia Housewife: or**

**Methodical Cook. Baltimore: John Plaskitt. p. 97. OCLC 57123160.**

**To Fry Sliced Potatos [sic]**

## عوارض ژامبون برای عضلات

نتایج تحقیقات متعددی نشان می‌دهد که مصرف مواد پروتئینی فراوری‌شده از قبیل کالباس می‌تواند عوارض متعددی داشته و زمینه‌ساز بیماری‌هایی چون: سرطان، فشارخون و ... شود.

کالباس می‌تواند بخشی از پروتئین و مواد معدنی مورد نیاز بدن مانند آهن، روی و کلسیم را تامین کند، اما با توجه به اینکه کالباس خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و فشار خون بالا را افزایش می‌دهد مصرف بیش از یکبار آن در ماه توصیه نمی‌شود. به علاوه کالباس کالری بالایی دارد و باعث اضافه وزن نیز می‌شود، در صورتی‌که می‌خواهید کالباس را به رژیم غذایی خود اضافه کنید باید مصرف سایر مواد غذایی را کاهش دهید

مصرف روزانه بیشتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم توصیه نمی‌شود، اما معمولاً رژیم غذایی افراد به گونه‌ای است که روزانه بیشتر از ۳۴۰۰ میلی گرم سدیم دریافت می‌کنند. سدیم در گوشت‌های فرآوری شده مانند کالباس ۴۰۰ درصد بیشتر از گوشت‌های فرآوری نشده است، به

طوریکه یک ساندویچ کالباس بدون سس مایونز یا خردل تقریبا ۱۰۰۰ میلی گرم سدیم دارد. مصرف کالباس به دلیل میزان سدیم بالایی که دارد خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می‌دهد

کالباس چربی اشباع بالایی دارد، این چربی‌ها باعث افزایش می‌شوند و خطر ابتلا به بیماری قلبی را LDL کلسترول بد خون یا افزایش می‌دهند

وزمینه ساز چاقی و آسیب بافت عضلات است



9

### ژامبون

ژامبون حاوی میزان زیادی سدیم است. سدیم زیاد باعث ورم کردن بدن می شود و خوش فرم بودن عضلات را از بین می برد. به جای ژامبون از گوشت استفاده کنید.

## References

Phil Lempert (27 December 2006). "The 5 things you need to know about deli meats". Today Food. NBC News. Retrieved 17 March 2013.

"Velký test lunchmeatů. Tohle čtení chce silný žaludek". Novinky.cz (in Czech). Retrieved 2017-07-20.

Micha, Renata; Michas, Georgios; Mozaffarian, Dariush (2012-12-01). "Unprocessed red and processed meats and risk of coronary artery disease and type 2 diabetes--an updated review of the evidence". *Current Atherosclerosis Reports*. 14 (6): 515–524. doi:10.1007/s11883-012-0282-8. ISSN 1534-6242. PMC 3483430. PMID 23001745.

Rohrmann, Sabine; Overvad, Kim; Bueno-de-Mesquita, H. Bas; Jakobsen, Marianne U.; Egeberg, Rikke; Tjønneland, Anne; Nailler, Laura; Boutron-Ruault, Marie-Christine; Clavel-Chapelon,

**Françoise (2013-01-01). "Meat consumption and mortality-- results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition". BMC Medicine. 11: 63. doi:10.1186/1741-7015-11-63. ISSN 1741-7015. PMC 3599112. PMID 23497300.**

**Sinha, Rashmi; Cross, Amanda J.; Graubard, Barry I.; Leitzmann, Michael F.; Schatzkin, Arthur (2009-03-23). "Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people". Archives of Internal Medicine. 169 (6): 562–571. doi:10.1001/archinternmed.2009.6. ISSN 1538-3679. PMC 2803089. PMID 19307518.**