

Abur Cubur Zararları

Günümüzde en büyük sağlık sorunlarının yaşanmasına zemin hazırlayan abur cubur tüketimi oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşma eğilimindedir. Abur cubur olarak nitelendirilen hazır ve kolay tüketimi olan fast-food tarzı yiyeceklerin besleyici değeri olmadığı gibi vücudumuza zarar veren birçok katkı maddesini içeriğinde bulundurmaktadır. Hiçbir besleyici değerinin olmayışının yanı sıra içermiş olduğu yüksek derecede yağ, tuz ve şeker, vitamin ve minerallerden yoksun ayrıca raf ömrünü uzatmak maksadı ile içermiş oldukları koruyucular ve bu yiyecekleri cazip hale getirmek için kullanılan renklendiricilerden ibaret insanların tüketimine sunulmuş olan yiyecekleri kapsamaktadır. Tüketime hazır olarak aldığımız cipsler, çikolatalar, bisküviler, pastalar, tatlılar hamburger vb. en yaygın olarak tercih edilenlerden birkaç tanesi.



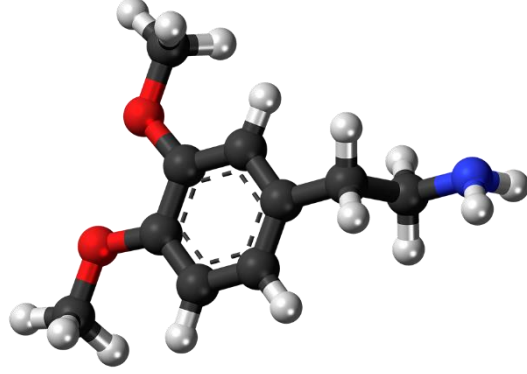
Abur Cuburun Bağımlılık Oluşturan Zararları



Abur cubur yeme bağımlılığının önüne nasıl geçilebilir? Şimdiye kadar abur cubur yemeyi kesmeye çalışıp başaramamış olabilirsiniz. Rasyonel, bilinçli zihnimiz bizim için kötü olduklarını “biliyor”. Buna rağmen, beynimizin başka bir kısmı aynı fikirde gibi görünmeyebiliyor. Bazı insanlar bu problemi yaşamazlar ve yedikleri gıdaları kolayca kontrol edebilirler. Bazıları, bunun irade yetersizliğinden kaynaklandığını düşünse de durum bundan çok daha karmaşık olabilir. Gerçek şu ki abur cuburlar beyindeki ödüllendirme sistemini uyuşturucu gibi uyarıcı ilaçlarla aynı şekilde teşvik edebiliyor. Duyarlı insanlar için, abur cubur yiyecekler yemek, uyuşturucu bağımlılığıyla aynı biyolojik temelde olan tam bağımlılığa neden olabilir.

Gıda Bağımlılığı Nasıl Çalışır?

Beynimizde ödül sistemi diye bir sistem var. Bu sistem, hayatta kalmamızı teşvik eden şeyleri yaparken “ödüllendirmek” için tasarlandı. Buna, yemek yeme gibi davranışlar da dahildir.



Beyin, yemek yediğimizde, “doğru” bir şey yapıyor olduğumuzu ve beynimiz tarafından zevk olarak yorumlanan nörotransmitter dopamin gibi iyi hissetmemizi sağlayan maddelerin salınımını artırıyor. Beyin, ödül sistemi dopamin salgısını artıracak davranışları araştırmak için kablolanmıştır.



Marketlerdeki abur cubur gıdaları, doğal ortamdakinden hiçbir katkı maddesi içermeyen besin maddelerini atıştırmaktan daha fazla bağımlılık yaratabiliyor.

Bir elma ya da bir biftek yemek ılımlı bir dopamin salınmasına neden olabilir. Ancak, özel olarak katkı maddesi, renklendirici vs ile daha cazip hale getirilmiş markette satılan dondurma yemenin inanılmaz derecede ödüllendirici olabilir. Çünkü bunun büyük bir miktar dopamini serbest bıraktığı belirlenmiştir. Bağımlı olan insanlar ödül sisteminde dopamin salınımı yapan bir şey yaptığında (örneğin bir Snickers barını yiyerek) dopamin reseptörlerini çalıştırmaya başlayabilir.

Abur cuburun bağımlılık oluşturan zararları ne olabilir?

Kilo artışı, depresyon, mutsuzluk ve ve ve
Beyin dopamin miktarının çok yüksek olduğunu gördüğünde dengeli tutmak için dopamin reseptörlerini çıkarmaya başlar. Daha az reseptöre sahip olduğunuzda, aynı etkiye ulaşmak için daha fazla dopamine ihtiyaç duyarsınız. Bu da daha önce olduğu gibi aynı ödül seviyesine ulaşmak için daha fazla abur cubur yemek yemeye neden olur.

Buna bir tür dejavu diyebiliriz. Daha az dopamin reseptörünüz varsa, o zaman çok az dopamin aktivitesine sahip olacaksınız ve abur cubur yemeyince mutsuz hissetmeye başlayacaksınız.

Bağımlılık duygusal bir davettir, özlemdir. En sevdiğiniz TV şovunu izlerken, köpeğinizi gezintiyeye çıkardığınızda veya sıradan herhangi bir şey yaparken birden bire bir şey olur. Ani bir çikolata, hamburger vs yeme isteğiniz geliyorsa duygusal olarak yemek yeme söz konusu olabilir. Duygusal yemek yeme. Gerçek bir özlem, beynin dopamin ihtiyacını karşılama ile ilgilidir. Vücudun enerji veya beslenme ihtiyacıyla bir ilgisi yoktur.





ABUR CUBUR BESLENME NEDEN ZARARLI?



Abur Cubur Beslenme

Sonucundaki Zararlar

Kalp hastalığı riski

Abur cubur beslenme kalp hastalığı riskini arttırabilir. Abur cubur yiyecekler yüzünden kanda trigliserid ve kolesterol düzeyleriniz artar. Ayrıca bu yiyeceklerin içindeki fazla miktardaki kalori nedeniyle kilo alma ihtimaliniz artış gösterir, bu da kalp hastalığı için ilave bir risk yaratır.

Hipertansiyon

Abur cubur beslenme tansiyonunu yükseltebilir. Bu yiyeceklerin içinde bulunan fazla miktarda tuz nedeniyle tansiyonunuz yükselir. İçerdikleri aşırı yağ, şeker, rafine un ve kalori nedeniyle artan şişmanlık ve şeker hastalığı riski de tansiyonunuzu olumsuz etkiler.

Diyabet

Sağlıksız yiyecekler şeker hastalığına yol açabilir. Sağlıklı bir diyetle kan şekeriniz fazla dalgalanma göstermez. Ancak, abur cubur yiyeceklerin içinde fazla miktarda bulunan şeker ve rafine un nedeniyle, kan şekerinin düzeni bozulur, bu da bir süre sonra şeker hastalığına neden olabilir.

Kanser

Abur cubur beslenme kanser riskini arttırabilir. Bu yiyecekleri fazla tüketmenin başta mide, barsak, prostat, meme ve karaciğer kanserleri olmak üzere pek çok kanser türüne yakalanma olasılığını arttırdığını gösterir çok sayıda araştırma mevcuttur.

Karaciğer

Sağlıksız yiyecekler karaciğere zarar verebilir. Bu yiyeceklerin içindeki fazla miktardaki trans yağ ve şeker karaciğer yağlanması yaratarak siroza kadar giden sorunlara neden olabilir.

Mide barsak sistemi

Abur cubur beslenme hazımsızlık nedeni olabilir. Çoğu abur cubur yiyecek kızartılmış ve fazla baharatlı olduğu için, özellikle reflüsü veya fonksiyonel barsak rahatsızlığı olanlarda şikayetleri arttırır. Ayrıca abur cubur yiyecekler lif açısından fakir olduklarından kabızlık nedeni de olabilirler.

Beyin fonksiyonları

Bu tip yiyecekler beyin fonksiyonlarınızı etkileyebilir. Yapılan alışmalar bir hafta boyunca abur cubur gıdalarla beslenen sıçanlarda hafıza gerilemesi olduğunu göstermiş. Bunun nedeni olarak abur cubur gıdalarda bolca bulunan trans yağlar gösteriliyor.

Yorgunluk

Sağlıksız yiyecekler yorgunluğun temel sebebi olabilir. Her ne kadar abur cubur yiyecekler doymuş hissetmenizi sağlasalar da, g sağlayan besleyicileri içermezler. Dolayısıyla, çoğunlukla abur cubur yiyen ve sağlıklı beslenmeyi sağlayamayan kişilerde bu durum kronik yorgunluk sebebi olabilir. Belki de kolunuzu bile kaldıramamanızın sebebi budur.

Depresyon

Abur cubur beslenme geç ergenlerde depresyon nedeni olabilir. Ergenlerde ortaya çıkan pek çok hormonal değişim onları duygusal ve davranışsal değişikliklere duyarlı hale getirir. Hormon dengesini sürdürebilmek için sağlıklı diyetin önemi büyüktür. Abur cubur yiyecekler gerekli besleyicilerden yoksun oldukları için, geç ergenlerde depresyon olasılığının yarıdan fazla artmasına neden olurlar.

Tüm bu nedenlerden ötürü abur cubur yiyeceklerden uzak durmak ve olabildiğince az tüketmek en iyisi.

Sağlıklı bir yaşamın en temel şartlarından birisi sağlıklı beslenmek.

Sağlıklı beslenmenin en kolay yolu ise, evde yemek pişirmek.