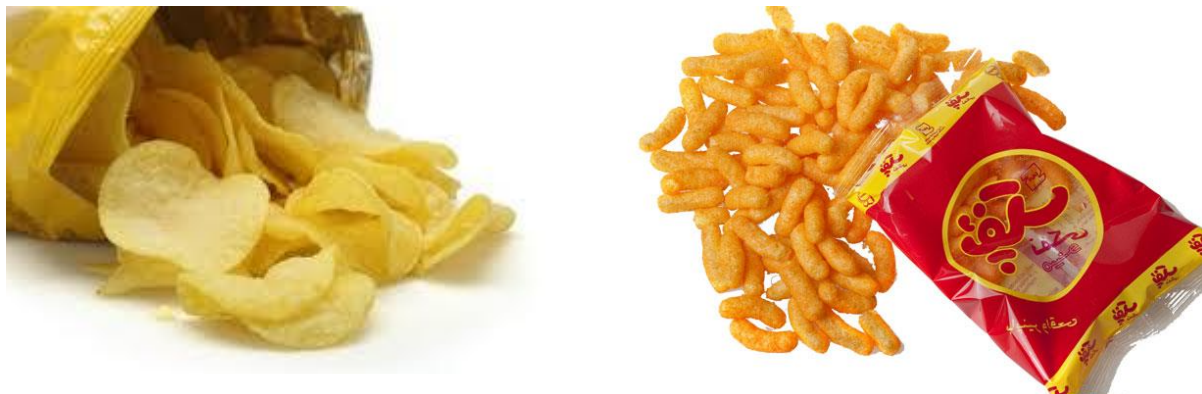


تنقلات

از آن نوع مواد خوراکی است که افراد تمایل به خوردن آن در مسافرت ها و شادی ها و گپ های دوستانه دارند. یکی از این تنقلات چیپس و پفک است که دارای مضرات زیر است:



۱- مصرف رنگ نارنجی تارترازین در پفک باعث بروز اختلالات رفتاری، اضطراب، تندخویی و آلرژی به ویژه در کودکان می شود.

۲- مصرف نمک به منظور خوشمزه شدن چیپس و پفک به مقادیر زیاد، سبب آسیب به کلیه ها، تغییر ذائقه افراد به شور خواری، تجمع آب در بدن و در نتیجه تورم بافت ها و افزایش فشار خون و سکتته های قلبی و مغزی می شود.

۳- به علت وجود هیدرات های کربن قابل تخمیر در چیپس و پفک فرصت برای رشد باکتری های دهانی فراهم می شود که نتیجه آن پوسیدگی دندان هاست، تحقیقات اخیر نشان داده استفاده از موادی که به سلامت دندان ها آسیب می زند تا حد زیادی مسئول بروز پوکی استخوان در افراد نیز می باشد همچنین مصرف این دو محصول، چسبندگی روده را افزایش داده و عمل دفع را مشکل می کند.

۴- تحقیقات نشان می دهد که پفک تا ۹ برابر وزن خود آب جذب می کند بنابراین معده افراد (به ویژه کودکان) را پر کرده و منجر به بی اشتهایی آنها در وعده های غذایی اصلی می شود.





۵- پفک نمکی (احتمال بروز) حداقل ۱۴ بیماری را از جمله پرخاشگری ، عصبانیت ، ناباروری ، بیش فعالی ، کم خونی ، کم اشتهاپی و ناراحتی کبدی را دارد.

۶- وقتی پفک خورده می شود تا ۷ نوبت مسواک زدن اثر چسبندگی آن از دندان ها برطرف نمی شود. مصرف تنقلاتی مانند جمله پفک، چیپس و شکلات موجب بی رغبتی افراد به ویژه کودکان به خوردن صبحانه در دراز مدت شده و کاهش ضریب هوشی و ضعف جسمی کودکان را در سنین بزرگسالی نیز به دنبال خواهد داشت. پس توصیه می شود جهت حفظ سلامتی خود مواد خوراکی های ذیل را جایگزین چیپس و پفک نمایید. مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو) کشمش ، توت ، نخودچی ، برنجک و انواع میوه های خشک شده.

