

Abur Cubur Zararları

Abur Cubur Zararları Nedir?

Günümüzde en büyük sağlık sorunlarının yaşanmasına zemin hazırlayan aburcubur tüketimi oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşma eğilimindedir. Aburcubur 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 yanısıra 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 birkaçanesi.

Abur Cuburlar neden zararlı? Yada Abur Cubur yemenin zararları nedir sizlere elimizden geldiği kadarı ile anlatmaya çalışmak istiyoruz ve böylece fazla abur cubur yemek sağlığımızı neden tehdit ediyor açıklamaya çalışacağız.

İçeriğinde bulunan katkı maddeleri ve koruyucular nedeniyle birçok hastalığa neden olmakla birlikte birçoğunun da olumsuz etkilerinin artmasına neden olmaktadır. Şeker , tuz ve yağ oranının çok fazla olması, vitamin ve minerallerin de bulunmaması özellikle **büyüme ve gelişme çağındaki çocuklar için çok tehlikelidir**. Uzmanların yapmış olduğu açıklamalar ise aburcuburun çocukların **zeka gelişimini olumsuz yönde etkilediği** şeklindedir. **Özellikle 0-2 yaş aralığındaki çocuklar** aburcuburdan, tuzdan ve şekerden uzak tutulmalıdır.

Aburcubur yerken kendimizi mutlu hissediyor oluşumuzun nedenini ise şu şekilde açıklamak mümkündür "karbonhidratlı yiyecekler vücudumuza girdiğinde beyinde dopamin ve serotini salgısı artmaktadır. Bu da beynimizin ödül merkezine çok ciddi etkileri olan bir durumdur. Beyinde rahatlama dolayısıyla da insandaki mutluluk hissi artmaktadır."

Bu durumda biz her ne kadar fark etmesekte bizleri **yeme bağımlılığına** sevk etmektedir. Yeme bağımlılığının ise bizlere hem psikolojik hemde fiziki zararlar vermesi kaçınılmaz bir durumdur. Obezite, diyabet, kalp rahatsızlıkları, kanser, alzheimer, depresyon ve artrit bozukluklara neden olmaktadır.

Aburcubur tarzı yiyeceklerde gerek kızartma olarak tüketime hazır hale getirilenler gerekse içeriğinde bulunan yağ miktarının şeker miktarının yüksek olması, kalori oranının yüksek olması ve posadan yoksun olması nedeniyle sıkça tüketen kişilerde **hızlı kilo artışı ve obeziteye** neden olmaktadır.

Tüketilmekte olan aburcubur tarzı ürünlerin çoğunda kullanılan kimyasal katkı ve koruyucu maddeler nedeni ile hücrelerin genel yapısında değişikliğe neden olur bu durum ise **kanser riskini artıran** sebeplerden birisidir.

Tuz içeriği yüksek olan cips vb. Ürünler **tansiyonda artışa neden olmaktadır** (tuzda bulunan sodyum suyu tutar tansiyonda artışa ve ödeme neden olur). Özellikle böbrek hastalarında ödem ve konjesyona neden olabilmektedir.

Aburcubur tüketimi **sindirim sistemi enfeksiyonlarına neden olan ciddi bir etkidir**. Yiyeceklerde veya sularda bulunan bakteriler mideye gidebilir. Midede bulunan asit dengesi birçok bakteriyi mikrobu yok etme gücüne sahiptir. Ancak bu etkiyi gösterebilmesi için sağlıklı bir yapıya sahip olması gerekmektedir. Her öğünde yedikleri sağlıklı gıdalar ise mide işlevini kolayca yerine getirir ve mikropları etkisiz hale dönüştürür. Ancak aburcubur ve beraberinde bol su tüketilmişse midedeki asit miktarı azalır yani midedeki asit etkisini yitirir ve vücudumuza enfeksiyon geçişi meydana gelir.

Evet makalemizde bahsetmiş olduğumuz aburcuburların tüketimi neticesinde karşımıza çıkabilecek olumsuzlukları ayrıntılarıyla ele almaya çalıştık. Son dönemde yaygınlaşan fabrikasyon üretimler sebebiyle bu tar aburcuburlar evlerimizde kadar girmiş bulunmakta. Yoğurtlarımız hazır, patateslerimiz kızarmaya hazır, hamburgerlerimiz ve pizzalarımız dondurucularımızda ve cipslerimiz, bisküvilerimiz misafirlerimiz için olmazsa olmazlarımız arasına girmiş bulunmakta. Sağlıklı nesiller için annelerimize büyük fedakarlıklar düşmekte. Tüketmekten vazgeçemiyorsanız dahi en azından tüketim sıklığına dikkat edelim. Çocuklarımız için onların geleceği için her ne kadar içinde bulunduğumuz ortamda çok zor olsada bu ürünlerin alternatiflerini kendi evimizde yapmaya çalışalım. Daha sağlıklı yaşamak için sağlıklı yuvalar için biraz daha hassas biraz daha duyarlı olalım zira sağlık olmadan tüm güzellikler anlamını yitirmektedir...

Konumuzu özetlemek gerekirse maddeler halinde aburcubur yiyeceklerin zararlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz

- Kilo alımına neden olur
- Kolestirol vb nedenlerle sağlık sorunlarına neden olabilir
- Dişlere zarar verebilir
- Alışkanlıkla aşırı yiyecek tüketimi ve bununla beraber olumsuzluklara yol açabilir

10 ALTIN ÖĞÜT

İşte size okula giden çocuklarınızı abur cuburdan uzaklaştıracak ve daha sağlıklı beslenmelerini ve sağlıklı gelişmelerini sağlayacak 10 altın öğüt.

- 1- Sabah erken kalkıp kahvaltı etmelerini istiyorsanız akşam erken yatırmaya çalışın. Yatmıyorlarsa her ne olursa olsun erken kaldırın ki, ertesi akşam uykuları gelip erken yatmaya başlasınlar.
- 2- Sabah aç kalkmalarını istiyorsanız o gece sakın meyve yedirmeyin, akşam yatarken süt veya ayran içirmeye çalışın.
- 3- Sabah kahvaltı etmeleri için bir gece önce çok aç olsalar bile, çok fazla yemek yedirmemeye çalışın gece pişmiş sebze veya çorba türü yiyecekleri seçin.
- 4- İlk akşam tüm abur cuburları ortadan kaldırın, yemeği de iyice acıkmalarını bekleyerek önce çorbadan başlamak üzere pişmiş sebze veya etli bir yemeği sadece açlıkları gitsin diye verin. Sakın meyve yedirmeyin.
- 5- Sabah mutlaka kahvaltı yaptırın. Kahvaltıda çiğ badem, ceviz veya fındıktan birisinin veya hepsinin birden az da olsa yemesini sağlayın.
- 6- Kahvaltı, peynir çeşitleri, yeşillik domates, yumurta olan klasik bir kahvaltı gibi olsun, sadece tost veya mısır gevreği, süt gibi basit bir kahvaltı olmasın.
- 7- Okulda ne yediğini sorgulayın. Besleyici bir yemek bulamıyorsa ona sağlıklı atıştırma hazırlayın, tavuk haşlayın bunu marul içerisinde kaşar peyniri çubukları ile rulo yaparak çocuğunuzun yanına verin.
- 8- Mümkünse kuru köfte, haşlanmış yumurta, parmak patates gibi piknik menülerinden hazırlayın veya tavuk kızartın ve salata ile sezar salata şeklinde çocuğunuza menüler hazırlayın, salata ve ton balığı da bir alternatif olabilir.
- 9- Yanına küçük bir poşette mutlaka çiğ badem, ceviz veya fındık koyun ve öğünde bunu yemesini tavsiye edin yanına küçük bir yoğurt, ayran veya peynir de verebilirsiniz.
- 10- Akşam eve döndüğünde onu bekleyen bir yemek olmasını sağlayın böylece abur cubur yerine yemek yemiş ve açlığını, yemek ile gidermiş olur.

Unutmayın çocuklar aç olduklarında yemeği beklemezler, en kolay ulaşabilecekleri yiyeceklere yönelirler. Bu çok kolay ulaştıkları yiyecekler onların sadece tok hissetmelerini sağlar ama beslemez.'

En Zararlı 10 Abur Cubur

Atıştırma yiyecekleri, her geçen yıl daha da kötüye gitmekte.

Jonny Bowden

Atıştırma yiyecekleri, her geçen yıl daha da kötüye gitmekte. En zararlı atıştırma yiyecekleri aşağıda sıralanmaktadır.. Hemen uyaralım; diyet programınıza hiçbirşey eklemeyerek bel kısmınıza kilo aldırın şeker, kimyasal, renklendirici ve yağ karışımını tanıtan yiyecek endüstrilerinin listelerinin zamanı geçmiştir.

1. Patates Kızartmaları

McDonalds'ın yemeklik yağlarını değiştirdiği gerekçelerine inanmayın. Patates kızartmaları, kimyasal ve şeker ile fazla yağlı ve çeşitli olan nişasta içeren beyaz patateslerdir. Tabaktaki en zararlı yiyecektir.

2. Donutlar

Kızarmış ekmeklerdir. Daha fazla bir şey söylememe gerek var mı? Bu yeterli kadar kötü gelmedi mi, peki üzerindeki şeker ve kremaya ne demeli? Başka sorunuz var mıydı?

3. Cipsler (Patates veya Mısır)

Bunlar patates kızartmalarının paketlenmiş halidir. Ancak, sağlıklı yiyecek satan marketlerde bulabileceğiniz fırınlanmış mısır cipslerini tercih edebilirsiniz.

4. Soda

Maalesef, soda diyet programlarında yer almakta. Kesinlikle tamamen kimyasal madde içermektedir.

Sağlıklı yürüyüşün önemi okulumuzda yürüyüş yapılarak vurgulandı.

