

17 Ιουνίου 2023

Η νευροεπιστήμη μίλησε: Αυτές οι τρεις τροφές παχύνουν και βλάπτουν τον εγκέφαλό μας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



LORDHENRIVOTON VIA GETTY IMAGES

Οι νευροεπιστήμονες συνιστούν να τις αποφεύγουμε, αν θέλουμε να περιορίσουμε τον κίνδυνο ασθενειών όπως η άνοια ή το αλτσχάιμερ.



LORDHENRIVOTON VIA GETTY IMAGES

Το γεγονός ότι πρέπει να τρεφόμεστε υγιεινά δεν έχει να κάνει μονάχα με την εξωτερική εμφάνιση, αλλά και με την φυσική μας κατάσταση. Οι τροφές που καταναλώνουμε σε τακτική βάση μας θωρακίζουν ή μας καθιστούν πιο ευάλωτους στις ασθένειες και σε ένα σωρό επιπλέον κινδύνους.

Σε μια προσπάθεια να μας κινητοποιήσει, έτσι ώστε να επιλέγουμε σωστά τι θα περιλαμβάνουν τα γεύματά μας, ο νευροεπιστήμονας που στο TikTok είναι γνωστός ως @robertwblove, μας αποκαλύπτει τις τρεις τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε πάση θυσία, τόσο για την διαχείριση του βάρους μας, όσο και για την καλή υγεία του εγκεφάλου.

Το πρώτο σνακ που ο νευροεπιστήμονας συνιστά να αποφεύγουμε, είναι τα πατατάκια. Σύμφωνα με τον ίδιο τα πατατάκια προκαλούν αύξηση του βάρους μας για δύο λόγους. Αρχικά εξαιτίας της υψηλής τους περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και έπειτα εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.

Ο συνδυασμός κορεσμένων υδατανθράκων και άλατος, πέρα από το ότι οδηγεί στην αύξηση του βάρους μας, ενδέχεται να αποδειχθεί τρομερά επιζήμιος και για τον εγκέφαλό μας.

Δεύτερο προϊόν προς αποφυγή αποτελεί η μπύρα, η οποία ως γνωστόν παρασκευάζεται από σιτάρι, το οποίο έχει γλουτένη. Η συγκεκριμένη ουσία, ελλοχεύει ο κίνδυνος να προκαλέσει φλεγμονή αλλά και αδυναμία συγκέντρωσης. Ακόμη, η μπύρα αυξάνει το ουρικό οξύ, το οποίο ευθύνεται για το συσσώρευση λίπους στην κοιλιά.

Στα λίστα με τα «απαγορευμένα τρόφιμα» ο TikToker συμπεριλαμβάνει και το λευκό ψωμί, που είναι πλούσιο σε ζάχαρη και αλάτι. Όπως και στα πατατάκια, έτσι και στο λευκό ψωμί δημιουργούνται επιζήμιοι συνδυασμοί, που πέρα από το πρήξιμο και τη φλεγμονή, συνδέονται επίσης με αρνητικές επιπτώσεις στον εγκέφαλο και αυτοάνοσα νοσήματα.

Τόσο τα πατατάκια και η μπύρα, όσο και το λευκό ψωμί συγκαταλέγονται στις τροφές που καταναλώνουμε με την παρέα, πολλές φορές χωρίς καν να πεινάμε. Επομένως, έχει σημασία κάθε τι που «τσιμπολογάμε» να το επιλέγουμε συνειδητά και να μην καταναλώνουμε άσκοπες θερμίδες, απλώς επειδή πλήττουμε ή αισθανόμαστε μοναξιά.

Με πληροφορίες από [msn](#), [huffingtonpost.gr](#)