



Η διατροφή μας είναι ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια της υγείας μας. Δυστυχώς, πολλές φορές υποκύπτουμε και τρώμε junk food ή δεν έχουμε χρόνο και το πρόχειρο φαγητό αποτελεί λύση.

Οι επεξεργασμένες τροφές είναι αυτές που είναι ήδη μαγειρεμένες, κονσερβοποιημένες, συσκευασμένες ή έχει παραλλαχτεί η διατροφική τους σύνθεση και επίσης αυτές που χρησιμοποιούν τα περισσότερα fast food στον κόσμο.

Η κατανάλωσή τους σε μικρή ποσότητα δεν δημιουργεί πρόβλημα, ωστόσο η υπερβολή δεν έχει καλά αποτελέσματα.

Οι ειδικοί προειδοποιούν τι μπορεί να μας συμβεί αν τρώμε πολλές επεξεργασμένες τροφές aka junk food, μιλώντας στο Insider.

### Προβλήματα στο πεπτικό σύστημα

Οι επεξεργασμένες τροφές προκαλούν πεπτικά προβλήματα. Περιέχουν χημικά και πρόσθετα που είναι δύσκολο για το σώμα μας να επεξεργαστεί και να χωνέψει. Οι πρόσθετες ουσίες είναι τοξικές για τα καλά μικρόβια του οργανισμού μας. Ένας καλός τρόπος να δούμε τις διαφορές ανάμεσα στο πραγματικό φαγητό και το επεξεργασμένο είναι να κοιτάξουμε τη λίστα με τα συστατικά.

### Κούραση και «θολούρα εγκεφάλου»

Η πτώση στην ενέργεια και η «θολούρα εγκεφάλου» είναι συχνά αποτελέσματα της κατανάλωσης επεξεργασμένων τροφών. Τότε, έχεις έλλειψη σε σημαντικές βιταμίνες,

μεταλλικά στοιχεία και αντιοξειδωτικά που χρειάζονται για να δώσουν ώθηση στην ενέργεια και εγκεφαλική διαύγεια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δυσκολία στη συγκέντρωση, να δουλεύεις σε χρονικά περιθώρια και μειωμένη ενέργεια.

### Χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Όταν τρως πολλούς απλούς υδατάνθρακες, το σάκχαρο στο αίμα αυξάνεται αμέσως. Σε μια προσπάθεια να πέσει γρήγορα, εκκρίνεται η ινσουλίνη. Όσο πιο ψηλά είναι τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, τόσο πιο πολύ ινσουλίνη εκκρίνεται. Αυτό προκαλεί πτώση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αυτό προκαλεί αδυναμία, πείνα, λαχτάρα για υδατάνθρακες, αυξημένη όρεξη.

### Λιγότερη πειθαρχία στο φαγητό

Οι επεξεργασμένες τροφές είναι υπέρ-απολαυστικές. Παίρνουμε έτσι μια θετική ανταπόδοση από το φαγητό και μας δίνει κίνητρο να τρώμε για να επιβιώσουμε. Τα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν γλυκαντικά και λιπαρά και έχουν υφές που προκαλούν απόλαυση. Αυτό μας κάνει δύσκολο το να σταματήσουμε να τρώμε. Νιώθουμε έλλειψη θέλησης και πειθαρχίας.

### Αντοχή στην ινσουλίνη

Όταν καταναλώνουμε επεξεργασμένες τροφές, κρυμμένες με σιρόπι αραβοσίτου φρουκτόζης, αναγκάζουμε το συκώτι να παράγει περισσότερη ζάχαρη, να ανεβάσει τα επίπεδα φρουκτόζης στο αίμα και να συμβάλλει στην παραγωγή αυξημένης ινσουλίνης για να αντισταθμίσει την κατάσταση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αντοχή στην ινσουλίνη και να οδηγήσει σε προ-διαβήτη και παχυσαρκία.

### Αύξηση άγχους και αλλαγών στη διάθεση

Όταν μας χτυπά το άγχος, επιλέγουμε σνακ με ζάχαρη. Δυστυχώς, όσο πιο πολύ τρώμε, το στρες μεγαλώνει.

### Κακός ύπνος

Ένας τρόπος να βγάλεις τον κερκαδικό σου αριθμό εκτός ισορροπίας είναι να τρως επεξεργασμένες τροφές πριν τον ύπνο. Οι λίγες πρωτεΐνες και τα υγιεινά λιπαρά μπορεί να προκαλέσουν έκρηξη αδρεναλίνης. Το να τρως γλυκά το βράδυ έχει αρνητικό αντίκτυπο στον ύπνο σου.

[ΠΗΓΗ](#)