الإفراط باتباع "عادات صحية" قد يضر أكثر مما ينفع!

من الجيد دائما اتباع أسلوب حياة صحي، ولكن، كما هو الأمر مع معظم الأشياء في حياتنا، فإن القيام بذلك بشكل مفرط يمكن أن يصبح "غير صحي"، وفقا لعدد من الخبراء.

فقد اتضح أن هناك العديد من العادات التي يعتقد الكثير منا أنها تقدم لنا "حياة صحية"، لكنها في الواقع يمكن أن تكون عقبة في طريق البقاء بصحة جيدة.

1. تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الهيستامين

تقول هانا براي، أخصائية التغذية في Kult-Bio، إن" الهيستامين، وهو مادة كيميائية تصنع في الجسم، تلعب دورا مهما في تعديل جهاز المناعة وتنظيم تفاعلات الحساسية والالتهابات، وإنتاج الهستامين وتخزينه وإطلاقه وتكسيره يتحكم فيه الجسم بإحكام. ومع ذلك، إذا تعطلت آليات التحكم في الجسم، فقد يؤدي ذلك إلى عدم تحمل الهيستامين (HIT) لدى بعض الأفراد".

وإذا تجاوزت مستويات الهيستامين قدرة الجسم على تحطيمه، فقد يؤدي ذلك إلى أعراض مثل الإسهال، وتشنجات المعدة، ودورة حيض مؤلمة، وحمى القش، وصعوبة في التنفس، واحمرار الوجه، والحكة، وقضايا ضغط الدم والصداع، على سبيل المثال لا الحصر.

وعلى الرغم من أنه يمكن تكوين الهيستامين من خلال العمليات الداخلية، إلا أن الأطعمة والمشروبات الخارجية وكذلك الأدوية يمكن أن تساهم أيضا في إنتاج الهيستامين. ويمكن أن يؤدي هذا بدوره إلى دخول المزيد من الهيستامين إلى الدورة الدموية.

وتقول هانا إن "الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الهيستامين تشمل الأسماك، إن لم تكن طازجة أو مجمدة، النقانق، اللحوم المجففة، الجبن المعالج، وأي طعام مخمر مثل مخلل الملفوف والطماطم والسبانخ والباذنجان والأفوكادو والخل ومستخلص الخميرة وصلصة الصويا والكحول".

2. تناول الكثير من المكملات

يمكن أن تكون المكملات رائعة إلى جانب نظام غذائي صحي، ومع ذلك، يقول ديفيد وينر، أخصائي التدريب والتغذية في Freeletics، إن "هناك خطا دقيقا بين تناول ما يكفي من المكملات الغذائية، والإفراط في تناولها".

على سبيل المثال، إذا كنت تتناول الكثير من (فيتامين c)، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالغثيان، أو تقلصات المعدة، أو مشاكل في الجهاز الهضمي.

ويجب الالتزام بالكميات الموصى بها الموضحة على المكملات الغذائية، وإذا لاحظت أعراضا غريبة، فإنه من الأفضل زيارة طبيبك العام.

3. تناول الكثير من الخضار

على الرغم من أن اتباع نظام غذائي غني بالفاكهة والخضروات المليئة بالألياف أمر حيوي لصحتنا العامة، إلا أن الكثير من أنواع معينة من الألياف يمكن أن تؤثر سلبا على المصابين بمتلازمة القولون العصبي (IBS).

وتوضح أندريا بيرتون، المستشارة في Kult-Bio، أن" نسبة عالية من مرضى القولون العصبي تظهر لديهم زيادة في الأعراض مثل الانتفاخ والغازات والتشنجات والإمساك والإسهال بعد تناول الخضروات مثل الكرنب والبروكلي، قد يكون هذا بسبب كمية ونوع الألياف والسكر في الخضار. على سبيل المثال، مع الخضار النيئة، قد لا يكسر الجهاز الهضمي كل الألياف بشكل فعال ما قد يؤدي بعد ذلك إلى تهيج الجهاز الهضمي أثناء مرورها"

وتؤكد أندريا على ضرورة معرفة قائمة الأطعمة التي يمكن أن تتسبب في تهيج أعراض القولون العصبي والتي تحتوي عاجدية على تسبة عالية من "FODMAP" (هي سلسلة قصيرة من الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها بشكل سيئ في الأمعاء الدقيقة وتشمل بوليميرات السكاريد قليلة السكريات، والجلاكتوز قليل السكاريد، والسكريات الثنائية، والسكريات الأحادية، والكحولات السكرية).

4. شرب المياه المعبأة فقط

يعرف معظمنا التأثير السلبي لزجاجات المياه البلاستيكية على البيئة. ولكن، قد يتعرض جسم الإنسان نفسه في الواقع لآثار سلبية من شرب المياه المعبأة.

وتقول أندريا: "لقد أزالت الكثير من الشركات المصنعة الآن المواد الكيميائية الضارة من الزجاجات وتذكر بفخر أنها خالية من مادة "BPA"، ولكن ليس كلها. وBPA هو هرمون إستروجين اصطناعي ضعيف يمكن أن يكون له آثار سلبية وضارة على الأنظمة الهرمونية في أجسامنا".

وتضيف أندريا أنه ما لم يذكر الملصق أن الماء من نبع خاص معين أو تمت تصفيته بطريقة ما، يمكن أن يكون الماء الموجود في الزجاجة هو نفسه ربما أسوأ من شرب ماء الصنبور العادي.

5. الامتناع عن جميع الأطعمة الدسمة

الأطعمة الدهنية ليست بالضرورة ضارة على الرغم من الإرشادات التي تقترح الحد من الدهون.

وعلى الرغم من أن الدهون تحتوي على أكثر من ضعف السعرات الحرارية مثل الكربوهيدرات والبروتينات، إلا أن الأنواع الصحية من الدهون مثل المكسرات والبذور والأفوكادو وزيت الزيتون يمكن أن تدعم الصحة الجيدة.

وتشرح أندريا أن للدهون العديد من الأدوار المهمة في الجسم. فهي لا توفر فقط مصدرا للطاقة متاحا وقابلا للتخزين فحسب، بل إنها تدعم أيضا الخلايا والهرمونات السليمة.

وتشرح أندريا أن اتباع نظام غذائي منخفض الدهون لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى عواقب غير مقصودة، خاصة إذا تم استبدال الدهون بالكربوهيدرات المكررة.

ويوصى بتقليل الأطعمة المصنعة (مصدر للدهون غير الصحية، وكذلك الكربوهيدرات والسكريات البسيطة)، وبدلا من ذلك التركيز على تناول أطعمة متوازنة من الأطعمة الطبيعية الكاملة.

6. الإفراط في تفريش الأسنان

تقول ليز كوبر، أخصائية العلاج الغذائي في Kult-Bio، إن "تنظيف الأسنان بالفرشاة في أي وقت هو مادة كاشطة للأسنان، لذا فإن تنظيفها كثيرا أو بشكل صارم جدا يمكن أن يكون ضارا".

وتوضح: "تنظيف أسناننا بالفرشاة فور تناول الطعام، خاصة إذا تناولنا طعاما حمضيا مثل المشروبات الغازية والحبوب المكررة والحمضيات ومنتجات الطماطم، يمكن أن يؤدي إلى تليين مينا أسناننا وإضعافها وجعلها أكثر عرضة للمواد الحمضية وفي النهاية فقدان أنسجة الأسنان".

وأوصت ليز بالانتظار 30 إلى 60 دقيقة بعد الوجبة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة حتى تتمكن الحموضة من العودة إلى المستويات الطبيعية.

7. الإفراط في استخدام معقم اليدين

أدى "كوفيد-19" إلى حمل العديد منا معقم اليدين لاستخدامه عند الحاجة. ولكن الإفراط في استخدام معقم اليدين يمكن أن يسبب خللا في ميكروبيوم بشرتنا، وهو جزء لا يتجزأ من نظام المناعة لدينا.

وتوضح ليز أن "هناك دراسات أثارت مخاوف بشأن تأثير معقم اليدين على صحة الجلد تشمل هذه التأثيرات

تهيج وتقشير الجلد بسبب الكحول والمواد الكيميائية القاسية الأخرى في المطهر، وترقق الجلد، ما قد يزيد من مخاطر تغلغل الأشعة فوق البنفسجية، وردود الفعل التحسسية، والمفارقة، زيادة التعرض للجراثيم بسبب التأثير السلبي على مناعة الجلد".

وبينما لا يزال من الممكن استخدام معقمات الأيدي باعتدال، تقول ليز إن استخدام معقمات الأيدي اللطيفة على بشرتنا، مثل تلك التي تحتوي على مضادات الميكروبات الطبيعية مثل الزيوت الأساسية، يمكن أن توفر لنا الحماية التي نبحث عنها، مع الحفاظ على صحة بشرتنا أيضا.

8. ممارسة الرياضة أكثر من اللازم

يوضح ديفد: "قد يؤدي العمل كثيرا إلى نتائج عكسية وقد يكون ضارا بصحتك" مشيرا إلى أن المبالغة في ذلك، خاصة إذا كنت مبتدئا، يمكن أن تؤدي إلى ضرر أكثر مما ينفع.

وتابع: "كما هو الحال مع أي تمرين، من المهم الاستماع إلى جسدك وإدراج أيام الراحة في نظام التدريب الخاص بك، بالإضافة إلى التأكد من حصولك على قسط كاف من النوم للمساعدة في التعافي".

9. مضغ العلكة

رغم أنه قد يكون مفيدا لتنشيط النفس، إلا أن ديفيد يقول إنه "عندما تمضغ العلكة، فإنك تبتلع الكثير من الهواء بشكل طبيعي ما قد يجعلك تشعر بالانتفاخ ويترك معدتك منتفخة. وقد يتسبب مضغ العلكة أيضا في تحفيز إنزيمات الجهاز الهضمي على توقع الطعام، وهذا بدوره يمكن أن يجعلك تشعر بالجوع وينتهي بك الأمر إلى الإفراط في تناول الطعام".

وغالبا ما تحتوي العلكة الخالية من السكر على مواد تحلية صناعية والتي قد يصعب على الناس هضمها، ونتيجة لذلك، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الغازات والانتفاخ.