

مضرات پفک!!!

پفک با کمی ماست موسیر، عصاره خوشمزه‌ای برای یک عصر خواب‌آلود پاییزی، درست قبل از شروع نوشتن مشق‌های تمام نشدنی است، اما مصرف این خوراکی خوشمزه را باید محدود کرد، می‌دانید چرا؟ ادامه‌ی مطلب را بخوانید.

پفک و نمک: تمام خوشمزه‌گی پفک به نمک آن است که البته می‌تواند حساسی برایتان در دسر درست کند! چه‌طور؟ نمک باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. غیر از این نمک زیاد باعث نوشیدن آب بیشتر، نفخ و آسیب به معده می‌شود، اما مهم‌تر از همه، آسیب به کلیه‌ها در اثر دریافت بیش از حد نمک است. مصرف بیش از حد نمک، تجمع بیش از حد آب در بافت‌ها و پف کردن اندام‌ها را به دنبال دارد. یعنی خودتان هم عین دانه‌های تپل پفک، پف می‌کنید!

پرس ذرت: در مراحل تهیه‌ی پفک، پودر ذرت پرس می‌شود و در حرارت بسیار بالا قرار می‌گیرد تا پرحجم شود و در چنین شرایطی روغن موجود در پفک می‌سوزد و پراکسید تولید می‌کند. این ترکیب خطرناک، در مقابل حرارت و نور میزانش زیاد می‌شود و در نتیجه خوردن آن سلامت شما را تهدید می‌کند.

روغن و معده: استفاده از روغن با ترانس بالا، یعنی چربی‌هایی که اشباع است و در رگ‌ها رسوب می‌کند، برای تهیه پفک استفاده می‌شود. این مساله باعث افزایش وزن، چربی خون و در نهایت ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی در سن بزرگسالی می‌شود. از طرفی استفاده از روغن‌هایی که چندین بار برای سرخ کردن استفاده می‌شوند و بوی روغن سوخته و رنگ کدر و مات به محصول می‌دهند، از جمله خطرناک‌ترین مواردی است که می‌تواند منجر به مسمومیت و سرطان‌زا شدن پفک شود.

دودی شدن: حرارت شدیدی که پفک برای سرخ شدن تحمل می‌کند چیز خطرناکی به اسم رادیکال‌های آزاد را به وجود می‌آورد که دلیل اصلی ابتلا به انواع سرطان‌هاست. این مواد زیانی شبیه به مواد شیمیایی موجود در دود سیگار دارند و سبب ابتلا به سرطان ریه، سینه و مثانه می‌شوند.

آبکشی به نام پفک: این خوراکی تا ۹ برابر وزن خود آب جذب می‌کند، بنابراین معده شما را پر می‌کند و باعث بی‌اشتهایی می‌شود.

کالری بالا: پفک به دلیل کالری بالا، منجر به سیری الکی می‌شود و میل به مصرف غذاهای به درد بخور را کم می‌کند. در نتیجه ممکن است شما با بیماری‌هایی مثل کم‌خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش و شکنندگی و آسیب موها روبه‌رو شوید! حالا جرأت دارید پفک بخورید به نظر خودتان نزدیک‌ترین مزه به پفک چیست؟ درست حدس زدید، ذرت بوداده که به همان پفیلا معروف است. چرا این خوراکی بهتر است؟ پفیلا در واقع همان ذرت بوداده است که با کمی نمک یا سرکه طعم‌دار شده است و روغن کمی دارد. این خوراکی را براحتی می‌توانید در خانه هم تهیه کنید، بنابراین هروقت هوس پفک کردید، سراغ پفیلا یا همان ذرت بوداده خودمان بروید.....

