10 أطعمة تخدعك وتدمر صحتك بصمت... تجنبها فوراً

في الوهلة الأولى يبدو كأنه خيار صحي، كـ"بيوند برجر" الذي يحتوي على بروتين البازلاء وزيت جوز الهند، وهو منتج عالي المعالجة، وكل قطعة تحتوي على حوالي 390 ملغ من الصوديوم.

مسحوق بروتين الأرز البني

هو بروتين طبيعي يستخدمه لاعبو كمال الأجسام، ولكن إدارة الغذاء والدواء الأميركية تحذر من استهلاكه لمدة طويلة.

الكسكس الفوري المنكه

تحتوي هذه الوجبة على كميات كبيرة من الصوديوم والملح، قد تؤدي إلى الانتفاخ، وينصح بتحضير الكسكس بشكل يدوي منزلي.

الحمص الجاهز

عادة ما يُحضّر الحمص المنزلي بزيت الزيتون، لكن الحمص المعلب يحتوي على زيوت العصفر أو دوار

الشمس، وهي زيوت قابلة للأكسدة، وتؤدي إلى خلل في دهون الجسم وترفع الالتهابات.

رقائق الخضروات

ذكر تقرير، أن هذه الرقائق ليست حقيقية، إنما هي نشا مقلي على شكل خضروات.

عصائر الفاكهة المعلبة

تحتوي هذه المنتجات على كميات كبيرة من السكر، ما يجعلها مشابهة للمشروبات الغازية من حيث التأثير.

قطع البروتين الخالية من السكر

تحتوي المنتجات على كحوليات سكرية، تسبب انتفاخ الأمعاء، وأعراض جانبية مزعجة.

مقرمشات الكيتو

غالبا ما تُصنع هذه المقرمشات من اللوز أو جوز الهند، وتضاف إليها مواد يمكن أن تسبب متلازمة القولون العصبي.

البسكويت الخالي من الغلوتين

أغلب المنتجات الخالية من الجلوتين، تحتوي على الدقيق الأبيض الذي يرفع السكر، وينصح بصنع بسكويت منزلي باستخدام الحبوب الكاملة.

الزبادي المنكهة

تبدو خيارا مناسبا، لكنها تحتوي على نكهات صناعية دون فائدة غذائية.