

## خبراء يشيرون إلى خمس أطعمة لا ينصح بتناولها كل يوم



يشير خبراء التغذية إلى أنه لا ينصح بتناول خضروات الفصيلة الصليبية، مثل القرنبيط كل يوم لأنه يؤدي إلى مشكلات صحية.

وتشير مجلة Clair Marie إلى أنه وفقا لخبراء التغذية، هناك أطعمة أخرى لا ينصح بتناولها كل يوم، وعموما من الأفضل التقليل من تناولها.

وأوضح الخبراء، أن الإكثار من تناول القرنبيط يمكن أن يسبب قصور الغدة الدرقية، أي يؤدي إلى نقص هرمونات الغدة الدرقية.

ووفقا لهم، لا ينصح بتناول سمك التونة كل يوم ولا الإكثار منه. لأن سمك التونة يحتوي على نسبة عالية من الزئبق الذي يساهم في تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك من الأفضل تناوله مرة واحدة في الأسبوع.

ولا ينصح خبراء التغذية بتناول الحبوب والموسلي (عصائد باردة) لاحتوائها على نسبة عالية من السكر وعند معالجتها تفقد نسبة كبيرة من عناصرها الغذائية، لذلك لا تصلح لوجبة الإفطار اليومية.

ويشير خبراء التغذية، إلى أن الأطعمة المعلبة تتميز بحموضة عالية وتساعد على تغلغل ثنائي الفينول من - الأمراض من العديد تطور في دوره العلماء أثبت وقد .الطعام في ،الاصطناعي الاستروجين هرمون - A مشكلات في الجهاز التناسلي إلى أمراض القلب والسكري والسمنة.

ووفقا لهم، تنتشر الإعلانات عن فوائد السموذي (Smoothie) - مشروب بارد حلو المذاق مخفوق ومصنوع من الفاكهة الطازجة، وأنه طعام مثالي، لكن لا ينصح بالإكثار من تناوله لأنه يحتوي على نسبة عالية من السكر.

