ماذا سيحدث لجسمنا إذا توقفنا عن تناول الخبز ؟

للخبز العديد من الفوائد الصحية، ولكن يجب ان لا نفرط في تناوله لأنه يسبب زيادة الوزن، وفي نفس الوقت يمكن أن تحدث تأثيرات عديدة في الجسم عند التوقف عن تناول الخبز.

يعتقد العديد من الأشخاص أن التوقف عن تناول الخبز سوف يساعد في الحفاظ على الصحة والتخلص من الوزن الزائد وهذا اعتقاد خاطىء، حيث أن الكربوهيدرات بشكل عام والخبز بشكل خاص من الأطعمة الهامة التي يحتاج إليها الجسم.

عند التوقف عن تناول الخبز سوف تلاحظ أنك تفقد الوزن سريعًا، ولكن هذا لا يعني أنك تفقد الدهون بل الماء.
وايضاً الشعور بالتعب والإرهاق هي واحدة من الحالات التي نشعر بها عند تركنا للخبز لان الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول بالجسم.
لكن ماعلينا فعله انه نقلل من الخبز او نستبدله بخبز قليل السعرات الحرارية كالخبز الاسمر.