

عادات غذائية خاطئة نستخدمها

استخدام كميات كبيره من الدهون عند طهي الطعام يسبب صعوبة في الهضم ويؤدي إلى السمنة*
التي تؤدي إلى أمراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب ، السكر، أمراض المرارة، وآلام
المفاصل . وقد يؤدي تناول كميات من الدهون إلى حدوث قرحة المعدة .

استخدام الزيت المغلي أكثر من مره في عملية القلي يؤدي إلى أضرار صحية حيث أن هذا الزيت*
ينتج عنه مواد ترهق المعدة ويلهب أغشيتها مما يؤدي إلى حدوث سوء الهضم . كما أنه قد يؤدي

استخدام كميات كبيره من البهارات والفلفل والمواد الحارقة يسبب التهاب الأمعاء ، وقد يؤدي إلى*
القرحة كما يسبب لمرحلة المراهقة الإصابة بحبوب الشباب .

*

الامتناع عن الوجبات السريع التي في المطاعم واستبدالها بالمحضرة في المنزل، والإكثار من*
المشروبات الغازية والمرطبات يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وما يترتب عليها من أمراض .

تقديم أكثر من نوع واحد من نفس المجموعة الغذائية . مثال تقديم أرز ومكرونة وخبز في نفس*

. تناول ربة الأسرة ما تبقى في صحن أطفالها مما يصيبها بالسمنة *

تناول المخللات مع الطعام لفتح الشهية والإكثار منها يجعل الجسم يأخذ من الملح أكثر من حاجته *

تناول الشاي الأسود بعد الطعام مما يؤثر تأثيراً ضاراً على امتصاص الجسم للحديد اللازم لتكوين*
الدم لذا يفضل أخذ الشاي الأخضر بعد الطعام كما أنه يساعد في التخلص من الدهون

إطالة مدة الطهي تقلل من الفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب ، ج ، وبالتالي تقلل من القيمة الغذائية *

تناول القهوة بكثرة وبادمان يؤثر على المعدة ويؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي والتهيج *

txt.عادات غذائية خاطئة نستخدمها

* شرب الحليب الخالي من الدسم يومياً يساعد على التنحيف *

* .التعرض لأشعة الشمس حيث أنها تمدنا بالفيتامين *