

## سبعة أنواع أطعمة مجمدة يجب حذفها من النظام الغذائي..إليك القائمة



أوضح أحد الخبراء بمجال الصحة الغذائية ويدعى ، "ساين سفانفيلدت" ، اليوم السبت ، أن هناك بعض أنواع الأطعمة المجمدة التي يجب أن يتوقف البشر عن تناولها والابتعاد عنها بشكل نهائي

وبحسب سفانفيلدت: " فإن هناك الكثير من الخيارات الرائعة في الأطعمة المجمدة، التي تكون مليئة بالعناصر والألياف الغذائية، بما في ذلك خبز الحبوب الكاملة المجمدة والخضروات والفواكه".

ولكن أشار إلى أن : "في المقابل، هناك بعض الأطعمة المجمدة التي تحتوي على نسبة منخفضة جدا من العناصر الغذائية، مقابل توفرها على نسبة عالية من الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة".

وتابع الخبير بما يخص التغذية إلى أن هذا النوع من الأطعمة "يزيد مخاطر الإصابة بأمراض منها القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 والسمنة".

وذكر ساين سفانفيلدت "أسوأ 7 أطعمة مجمدة بالنسبة لصحة الإنسان"، وهي البيتزا والمعجنات والأطعمة

المقلية والنقانق والبطاطس المقلية والفطائر، إضافة إلى الوجبات الجاهزة، التي تكون غنية بالدهون المشبعة والصوديوم.

وقدم النصح لتجنب ذلك، بالحرص دائما على قراءة الملصق والتحقق من العناصر الغذائية المتوفرة في الوجبة قبل شرائها، ثم عاد ليقول: "لكن نصيحتي هي أنك ستحتاج إلى استبعاد هذه الوجبات المجمدة تماما من نظامك الغذائي".