

حقائق مفاجئة عن المنتجات الغذائية

في العالم الحديث ، يمكن للمنتجات الغذائية اليومية إخفاء العديد من الأمور المختلفة. كثير من الناس لا يهتمون بقراءة المعلومات المكتوبة على الملصقات ويعتقدون أنهم يعرفون بالفعل كل ما يمكن معرفته عن بعض المنتجات التي يتناولونها. لكن في بعض الأحيان ، هم على خطأ .

بعض الحقائق المفاجئة حقائق مفاجئة عن المنتجات الغذائية التي نأكلها كل يوم تقريبًا .

رقائق برينغلز ليست مصنوعة من البطاطس

هذه الرقائق مصنوعة من نوع خاص من العجين. يحتوي على القمح والأرز ودقيق الذرة ورقائق البطاطا المجففة. هذه القطع العجينة الرقيقة مقلية ، مجففة ، ومرش عليها بالتوابل المسحوقة ومحسنة النكهات الأخرى.



اللوز وال فول السوداني وال فستق ليست مكسرات

من وجهة نظر علم النبات ، المكسرات هي "ثمرة" داخل قشرة صلبة لا تفتح في الظروف الطبيعية . المكسرات "الحقيقية" هي البندق والكستناء والجوز . اللوز هو بذور و الفول السوداني ينتمي إلى البقوليات . الفستق والجوز والصنوبر بذور بالفعل.

قد يكون للجزر ألوان مختلفة

بدأ الناس فقط بتربية الجزر البرتقالية في القرن السابع عشر . قبل ذلك ، كان هناك الجزر الأرجواني والأبيض والأحمر موجودًا في الأسواق.



لا يمكن تعبئة العصير الطبيعي 100%

للحفاظ على العصير طازجًا لفترة أطول من الزمن ، يتم حرمان

الفواكه من الأكسجين بشكل مصطنع. للأسف ، يفقد العصير طعمه ورائحته خلال هذه العملية . هذا هو السبب في أن الشركات المصنعة إضافة المنكهات وغيرها من الإضافات الغذائية. وبسبب هذا ، لا يمكننا القول أن العصير طبيعي 100%.

رقائق الشوفان ليست منتج طبيعي 100%

كثير من الناس يعتقدون أن رقائق الشوفان صحية إلى حد ما. في الواقع ، لتجفيف الشوفان بشكل أسرع ، يتم استخدام المواد الكيميائية في بعض الأحيان . في عام 2010 ، في الولايات المتحدة الأمريكية ، كانت هناك دعوى قضائية ضد شركة مشهورة أنتجت رقائق الشوفان . أنها تحتوي على مكونات خطيرة لصحة الناس مثل الدهون غير المشبعة . كانت هذه الشركة متهمة بالإعلان الكاذب.

شراب القيقب ليس دائماً صحي

كثير من الناس يعرفون أن شراب القيقب مفيد للصحة. حتى إنه يعتبر بديلاً صحياً للسكر. ولكن قد تحتوي زجاجة شراب رخيصة على مواد حافظة ونكهات صناعية.



من الصعب العثور على زيت زيتون حقيقي في المتاجر الحديثة

زيت الزيتون هو في الواقع صحي ومفيد . ولكن عليك أن تكون حذراً إذا كنت ترغب في شرائه . وفقاً لرابطة المستهلكين الوطنيين ، 2/3 من جميع زجاجات في محلات السوبر ماركت تحتوي على زيت فول الصويا مع نكهة زيتون.

القهوة خالية من الكافيين تحتوي على نسبة من مادة الكافيين

هناك العديد من المزايا والعيوب عندما يتعلق الأمر بالقهوة. إذا أوصى طبيبك بطرد جميع المواد التي تحفز الجهاز العصبي ، عليك أن تتذكر أن كل علبة قهوة خالية من الكافيين تحتوي على نسبة تتراوح من 0.01 إلى 3% من الكافيين.

حلوى اللياقة البدنية ليست صحية

تحتوي حلوى الغرانولا والشوفان المشهورة على كمية كبيرة من السكر والملح وزيت بذور اللفت ودقيق الذرة - إنها ليست صحية. ما هو

أكثر من ذلك ، يتم استخدام المواد الكيميائية المختلفة لتجفيف الرقائق . لهذا السبب في عامي 2014 و 2016 ، منعت محكمة الولايات المتحدة شركة Nature Valley الشهيرة حول العالم استخدام العلامة "الطبيعية 100%".

حلوى الخطمي ليست للنباتيين

يحتوي المارشملو الطري على الجيلاتين المصنوع من جلد الحيوانات وعظامها . يتم غلي المكونات ثم إضافة النشا والمحليات . قبل أن تأكل منتجًا مصنوعًا من الجيلاتين ، تذكر ما صنع منه.

