

ما هي مضار الوجبات المجمّدة، المارشميلو، والجيلو؟

الوجبات المجمّدة، المارشميلو، والجيلو اسماء وجبات نجدها شهيرة جداً ولا يمكننا ان لا نشعر بأننا اريد تناولها الآن. ولكن هل هذه الأكلات صحيّة ام انه من المفضل تجنبها؟ علماً بأنها ليست أطعمة طازجة، وبأنها مليئة بالمواد الحافظة، فلا بد من أن لديها مضار كثيرة! اليكم مضار كل من الوجبات المجمّدة، المارشميلو، والجيلو:

[اليك أفضل فوائد الجزر الصحيّة ولماذا يجب تناوله بانتظام!](#)

مضار الوجبات المجمّدة:

1. مرض السكري

تحتوي هذه الأطعمة على النشأ الذي هو في الأساس من عائلة الجلوكوز. لذلك تناول الكثير من الجلوكوز يمكن ان يصدّم الجسم ويؤدي الى مرض السكري اذا تم تناوله بكثرة. من الأفضل تجنب تناول الطعام المجمد خاصة إذا كان لديك استعداد لمرض السكري أو اذا احد من اسرتك مصاب به.



[هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!](#)

2. أمراض القلب

الأطعمة المجمدة وفيرة في الدهون المتحولة ، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ويساهم أيضاً في انسداد الشرايين. الدهون المتحولة ترفع مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وكذلك تخفض مستويات الكوليسترول الحميد، مما يرفع خطر الإصابة بأمراض القلب.



3. رفع ضغط الدم

تشمل الأطعمة المجمدة الكثير من المواد الحافظة ونسبة عالية من السكر أو الملح ، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على ضغط الدم وتتسبب في زيادة ضغط الدم مما قد يؤدي إلى حالات أكثر خطورة مثل ارتفاع ضغط الدم.



4. السرطان

تناول الأطعمة المجمدة يمكن أن يؤدي إلى سرطان البنكرياس.



أفضل الطرق لحرق الدهون بسرعة

مضار المارشميلو:

قد لا تكون المارشميلو مضرّة بقدر ما تظن، ولكن ليس لها أي منافع صحيّة. هناك 4 غرامات من السكر في قطعة واحدة من المارشميلو العادية وهو ما يعادل حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكر. تحتوي الوجبة التي تُعتبر أربعة قطع من المارشميلو على 16 جرامًا من السكر أو 4 ملاعق صغيرة من السكر. تشمل أيضًا قائمة مكونات هذه الحلوى شراب الذرة والسكر والدكستروز ، وكلها أسماء مختلفة للسكر. ووفقًا لجمعية القلب الأمريكية ، يجب أن تحد النساء من استهلاكهن اليومي للسكر إلى 100 سعرة حرارية والرجال إلى 150 سعرة حرارية. هذا يساوي 25 و 36 جرام ، على التوالي ، لذلك إذا كنت تريد ان تظل صحيّ فلا بد من ان تخفف من تناول هذه المأكولات الغنيّة بالسكر وأنواعه المختلفة.



وفقًا للكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة ، فإن الجيلاتين الموجود في الخطمي ، يمكن أن تتسبب التفاعلات في حدوث التهاب وتورم وضيق في التنفس والحكة ورد فعل شديد يهدد الحياة ويعرف باسم الحساسية المفرطة. لذلك ، إذا كنت تعاني من حساسية تجاه الجيلاتين وكنت تستهلك هذه الحلوى ، وكان لديك رد فعل بعد تناول الفصيلة الخبازية ، اطلب المشورة الطبية والعلاج.

أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة

الجيلو:

يحتوي الجيلو على الجيلاتين أيضًا ، لذلك إذا كنت تعاني من الحساسية تجاهه من الأفضل تجنب الجيلو. هل تعلم مما يتكوّن الجيلو؟ يتم إنتاج الجيلاتين وهو المكون الرئيسي للجيلو من الكولاجين الحيواني وهو بروتين يتكون من الأنسجة الضامة ، مثل الجلد والأوتار والأربطة والعظام. تغلي عظام بعض الحيوانات وتجفف وتعالج بحامض قوي أو قاعدة ، ويتم ترشيحها أخيرًا حتى يتم

استخراج الكولاجين. بعد ذلك يتم تجفيف الكولاجين وتطهيره إلى مسحوق ثم غربله ليصنع الجيلاتين.

الجيلو غني بالسكر وقليل الألياف والبروتين ، مما يجعله خياراً غير صحي للغذاء.



اقرأ المزيد:

[لن تصدق هذه الفوائد الصحيّة للبطيخ!](#)

[لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!](#)

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)