# المايونيز والكاتشب قنبلة موقوتة في منازلنا

كثيرة هي الوجبات التي نتناولها وتحتاج الى إضافة الكاتشاب أو المايونيز، تخيلوا مثلا همبرغر خالية من هذان المكونين الاساسيين، لا طعم لها!

ويعتبر كل من الكاتشاب والمايونيز الرفيق الدائم للوجبات السريعة، يتناوله الكبار قبل الصغار. وعلى الرغم من النكهة اللذيذة التي يضيفها إلا أنهما يمثابة قنبلة موقوتة للصحة.

ولأن صحة قرائنا من أولوياتنا، سنقدم لكم ما لا تعلمونه على الآثار السلبية الناتجة عن تناول المَيونيز والكاتشب:

أضرار تناول المايونيز:

- يعتبر المايونيز من الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، لذا فهو ليس من الوجبات المحبذة خاصة للذين يعانون من السمنة. مثلا، 100 غرام من المايونيز يحتوي على حوالى 600 سعرة حرارية.
- يحتوي المايونيز على الكثير من الدهون في مقابل كونه خاليا من الألياف.
- يستخدم المصنعون بديلا للزيت النباتي الطبيعي بتكلفة أقل، وهذا البديل لا يتم امتصاصه من قبل الجسم البشري، وبالتالي يتراكم على شكل رواسب دهنية في الخصر، وعلى الأعضاء الداخلية وجدران الأوعية الدموية ما يؤدي إلى السمنة، الأمراض الاستقلابية وتصلب الشرايين.
- فضلا عن ذلك، يحتوي المايونيز الذي يباع في المتاجر على المواد الحافظة لإطالة أفضل قبل التاريخ تصل إلى عدة أشهر أو سنوات ومن المعروف ضررها الكبير على الجسم.

أما في ما يتعلق بالكاتشاب:

- لا شك أن الصلصة المصنوعة من المكونات الطبيعية في البيت والتي يمكن تخزينها لبضعة أيام فقط ممتازة، ولكن تلك المحتوية على المواد الحافظة، ومعدلات الطعم والنكهات فهي ليست صحية وذلك للأسباب التالية:

- يحتوي الكاتشاب على الكثير من السكر ويمكن أن تجعل من المرء مدمن على استهلاكه مما يؤدي فيما بعد إلى السمنة.
- تحتوي مركزات الطماطم على مواد ضارة التي تؤثر سلبا على الحيوانات المنوية لدى الإنسان.
- يحتوي الملونات والمواد الحافظة تثير الحساسية.
- تسبب التوابل الثقيلة تفاقم في أمراض الجهاز الهضمي.
- لذلك، لا يعتبر الكاتشب صديقا عندما يتعلق الأمر بفقدان الوزن على الرغم من أنه يحتوي على قيمة منخفضة الطاقة.

وتبقى نصيحة منا، الخيار الأفضل لتناول المايونيز والكاتشب بأمان هو صنعهما في المنزل!