

# 5 عادات غذائية تخلص منها لصحة أفضل

يوجد عدد من العناصر الغذائية التي تدمر صحة الإنسان وتسبب بحدوث الكثير من الأمراض بما تحتوي من مواد مضرّة وخطرة.

ينصح إتباع نظام غذائيّ صحيّ وسليم والإبتعاد عن انواع معينة من الأطعمة كلياً، تعرفوا على بعض منها:

**مبيّض القهوة:** يحتوي مبيّض القهوة على السكر المضاف ودهون متحولة وألوان إصطناعية. فالكثير من ماركات مبيّض القهوة مليئة بالدهون والمعروفة بإسم زيون حبوب الصويا وبذر القطن المهدرج كما ان المبيّض يحتوي على مكوّنات تعمل على إضعاف الذاكرة ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

يمكن إستبدال المبيّض بالحليب العادي أو الحليب النباتي.

**الخبز الأبيض:** يحتوي هذا الخبز على مواد كيميائية مبيضة كمادة أزوديكاربوناميد والتي تتمتع بمخاطر عديدة على الجسم مثل تحفيز الإصابة بأمراض الربو والسرطان والحساسية.

استبدل كل أنواع الخبز الأبيض بطحين الحبوب الكاملة والتي لا تضم مواد مبيّضة.

**الأطعمة المقلية:** تحتوي الأطعمة المقلية على الزيوت المسببة للإلتهابات وعلى نسبة عالية من الدهون والسعرات الحرارية بالإضافة الى نسبة مرتفعة من منتجات غليكاتيون النهائية المتقدمة AGES. هذه المواد تقضي على الدفاعات الأصلية في جسم الإنسان بطريقة تدريجية وتسبب بالإصابة بالإجهاد التأكسدي الالتهابي، التي تسبب بحدوث الكثير من الأمراض.

يفضل استبدال هذه الأطعمة بالمأكولات المشوية في الفرن أو المطبوخة.

**اللحوم والجبنّة المصدّعة:** تحتوي هذه الأطعمة على النتريت والنترات، التي تتحوّل الى عناصر مسرطنة لدى تعرضها الى الحرارة والتي تسبب بتحفيز أمراض السرطان، وعلى نسبة كبيرة من الدهون المشبعة ومنتجات غليكاتيون النهائية المتقدمة، التي تسبب بحصول

الإلتهابات والأمراض في الجسم.

**حبوب الإفطار المحلّاة:** تحتوي رقائق الذرة المحلّاة على السكر المضاف والكربوهيدرات المكررة وبوتيلاتد هيدروكسيتولوين وبوتيلاتد هيدروكسيانيسول . تحدث كافة هذه العناصر دمار في الجسم وتسبب بالسمنة والعديد من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب والسكري.

تناول بدلاً من هذه الرقائق، الرقائق المعدة من الشوفان والتي تضم المكسرات والفواكه.