

# 7 أقاويل صحية هي مجرد شائعات

كثيرة هي الأقاويل الصحية التي تتوارثها الأجيال وتحدث عن فوائد لا تحصى للخضار والفاكهة، حتى ان البعض يربط فوائدها بوظائف محددة لأعضاء الجسم.

هذه الأقاويل ما هي إلا مجرد شائعات، لأن التجارب العلمية حتى يومنا هذه لم تتوصل لإجابة تؤكد صحتها. وفي هذا المقال، سنطلع معا على ابرز الأقاويل الصحية وهي مجرد شائعات:

## 1- الشائعة الأولى: الجزر يقوي النظر

منذ صغرنا، نسمع ونردد مقولة "تناول الجزر يقوي النظر"، لكن هذا الأمر ليس بصحيح ابدا لان الجزر لا يعالج مشاكل النظر، بل هو يحمل فوائد صحية اخرى لجسم الإنسان.

## 2- الشائعة الثانية: الخضار غنية بالفيتامينات

من المعروف ان الخضار غنية بمعادن تغذي الجسم، والبعض يعتبرها انها مصدر غني بالفيتامينات الا ان الابحاث بينت ان هذه المنتجات لا تحتوي على فيتامينات بقدر ما هي غنية بنسبة كبيرة من الماء.

## 3- الشائعة الثالثة: البطاطا تزيد الوزن

جميع الذين يتبعون حمية غذائية يبتعدون كليا عن تناول البطاطا وبشكل خاص المقلية، معتقدين انها تزيد من وزنهم. لكن في الحقيقة، الامر مختلف كليا، لان البطاطا لا تزيد الوزن انما الصلصات التي يتم تناولها معها هي التي تساهم في كسب وزن إضافي.

## 4- الشائعة الرابعة: الفطر المسخن مضر

تنتشر الأقاويل التي تشير الى ان تسخين الفطر يضر بالصحة، الا انها مجرد شائعات حيث بينت الابحاث ان تسخينه لا يؤثر ابدا على صحة الإنسان.

## 5- الشائعة الخامسة: القهوة مضر بالصحة

يحذر الكثير من الأشخاص من الإفراط في تناول القهوة لانها تؤدي الى مشاكل صحية كارتفاع ضغط الدم، الا ان هذه شائعة لا أساس لها من الصحة لان القهوة تزيد من عملية إدرار البول.

## 6- الشائعة السادسة: الفطور يزيد الوزن

يعتقد الكثير من الأشخاص ممن يتبعون حمية غذائية، ان عدم تناول الفطور يساعدهم على خسارة الوزن وحرق الدهون، وهذا امر خاطئ. وجبة الفطور من اهم الوجبات التي يجب تناولها كل يوم.

هذه أبرز الشائعات التي نسمعها ونصدقها، ولكن هي في الحقيقة غير ذلك!