

الأطعمة المجمدة تحتوي على دهون ضارة بالجسم



ينصح خبراء التغذية بالإستغناء عن الأطعمة الجاهزة المجمدة، لأنها تحتوي على الكثير من الدهون الضارة للجسم، فضلاً عن إحتوائها على كمّيات كبيرة من الأملاح والتوابل.

ويقول البروفيسور الألماني هيلمون غولكه: إنّ التغذية الصحيّة تسهم في الحفاظ على صحة القلب، إلى جانب المواظبة على ممارسة الرياضة. ويضيف: لا بأس من تناول المنتجات المجمدة، شريطة أن تكون مجمدة بطريقة التجميد السريع التي تحافظ على أكبر قدر من العناصر الغذائية، وأن تكون طبيعية وغير معالجة صناعياً.

وينصح الخبير الألماني بإستعمال الزيت الطبيعي أو زيت الزيتون في الطعام، لأن هذه الزيوت تتكوّن من الدهون الأحادية أو المتعددة غير المشبعة التي تتمتع بتأثير إيجابي على مستوى الكوليسترول الإجمالي، فضلاً عن أنها مفيدة لصحة القلب والأوعية الدموية.