

مخاطر قاتلة تهدد صحتك قابعة في المطبخ !

يمكن أن يكون مكملاً غذائياً. كما توصي منظمة الصحة العالمية باستهلاك 5 حصص يومية من الفواكه والخضروات الكاملة.

4. التلفزيون وخطره:

السمنة

عندما تم اختراع

التلفزيون، كان مكانه في

الأصل داخل غرفة المعيشة،

حيث تجتمع الأسرة في

المساء لمشاهدة عرض ما.

وأظهرت التقارير مؤخرًا

أن الأميركي العادي يشاهد

حوالي 4 ساعات ونصف

من البث التلفزيوني الحي

يوميًا. وبالإضافة إلى

مخاطر نمط الحياة الخالي

من الحركة، فإن كثيرا من

المطابخ الحديثة تحتوي

على جهاز تلفزيون، الأمر

الذي يؤدي إلى التهور في

تناول الطعام، نتيجة لعدم

التركيز أثناء المشاهدة

وبالتالي عدم ادراك كم ما

تم التهامه. كما أن 37%

من وقت البث الحي مكرس

لإعلانات الأغذية، التي تؤثر

على شهيتك.

الحل:

وضع جهاز التلفزيون

في أماكن أبعد ما تكون عن

المطبخ. وإذا كان التلفزيون

الخاص بك موضوعا في

غرفة المعيشة، فلتتجنب

تناول الطعام على الأريكة،

وتناول الطعام في المطبخ

أو على مائدة الطعام.

هناك أيضا وسائل لمنع

تناولك لوجبات خفيفة

وأنت جالس أمام التلفزيون،

منها:



حاول استخدام # الفواكه

التي يكون مؤشر نسبة

السكر الذي تجلبه إلى

الدم منخفضا أو استبدل 3

حصص من عصير الفواكه

في الأسبوع بثمار كاملة، أي

غير معصورة.

وتشير الأبحاث إلى أن هذا

يؤدي إلى انخفاض 7% من

مخاطر الإصابة بالسكري.

لا تتخلص من اللب، قدر

الإمكان، فبالإضافة إلى كونه

أليافا غير قابلة للهضم،

فإن اللب يحتوي على الكثير

من الفيتامينات والمعادن

والبكتين - التي تساعد

على خفض الكوليسترول

وتسهل عملية # الهضم

وتحسن التخلص من

الدهون والمواد الكيميائية

الضارة من الجسم.

تجنب استخدام العصير

الطازج كبديل لوجبة فقط

من السموم في الجسم.

ولكن وفقا لدراسة أجرتها

كلية هارفارد للصحة

العامّة، فإن هذا النظام

يجب أن تؤكل بقايا

الطعام في غضون 3 إلى 4

أيام، ويجب أن تبقى درجات

الحرارة بين صفر إلى 4

درجة مئوية، وأن تكون

درجة حرارة الفريزر 18

درجة مئوية تحت الصفر.

لا تترك الطعام يتفكك من

تجميده في درجة حرارة

الغرفة. وإنما يتم وضعه

في الفلاجة لكسر جموده،

ويجب المبادرة بطهيها على

الفور.

3. العصارات وخطرها:

السكري

إن بدعة اتباع نظام غذائي

يعتمد على العصير قد

نالت شعبية كبيرة بسبب

الاعتقاد بأنه سوف يساعد

على فقدان الوزن والتخلص

من الحل:

عليك بتبريد أو تجميد

الطعام، وفقا للحالة، في

غضون ساعتين من شرائه.

يجب أن تؤكل بقايا

الطعام في غضون 3 إلى 4

أيام، ويجب أن تبقى درجات

الحرارة بين صفر إلى 4

درجة مئوية، وأن تكون

درجة حرارة الفريزر 18

درجة مئوية تحت الصفر.

لا تترك الطعام يتفكك من

تجميده في درجة حرارة

الغرفة. وإنما يتم وضعه

في الفلاجة لكسر جموده،

ويجب المبادرة بطهيها على

الفور.

3. العصارات وخطرها:

السكري

إن بدعة اتباع نظام غذائي

يعتمد على العصير قد

نالت شعبية كبيرة بسبب

الاعتقاد بأنه سوف يساعد

على فقدان الوزن والتخلص

من الحل:

يمكنك تقليل خطر

الإصابة بالأمراض التي

تنقلها الأغذية عن طريق لف

الأطعمة المخزنة وتنظيف

الفلاجة بانتظام.



في تخزين المواد الغذائية،

بعد أيام الاعتماد على

صناديق الثلج، وتعبئة

المواد الغذائية في عيوب

الملح.

على الرغم من أنها تحفظ

الطعام طازجا لفترة

أطول، إلا أن عدم التنظيم

وزيادة فترة التخزين تتيح

للبكتيريا والمواد السامة

إلى التسمم الغذائي، مما يؤدي

إلى التسمم الغذائي.

وذلك لأن الهواء البارد

يحتاج إلى الدوران للحفاظ

على المواد الغذائية مبردة،

وهذا لا

يحدث في حيز مزدحم.

الحل:

يمكنك تقليل خطر

الإصابة بالأمراض التي

تنقلها الأغذية عن طريق لف

الأطعمة المخزنة وتنظيف

الفلاجة بانتظام.

أحدثت # الفلاجات ثورة

تيرنالبست PET والبزيرين

والتولين والزابلين، وكلها

لهذا علاقة بالسرطان.

الحل:

بدلا من استخدام

البلاستيك، يتم تسخين

المواد الغذائية في أوعية

زجاجية أو غيرها من أطباق

الميكروويف الآمنة.

وتصبر بروفيسور هافاس

على ضرورة مغادرة المطبخ

إلى التسامح. وقالت:

«إذا كنت تعترض استخدام

الميكروويف، فعليك الخروج

من المطبخ. لا تتكفي فقط

بالوقوف على الجانب الآخر

من الجدار، بل أخرج لأن

موجات الميكروويف تخترق

الجدران، مما يعني أنك لا

تزال في خطر.»

2. الفلاجة وخطرها:

التسمم الغذائي

أحدثت # الفلاجات ثورة

تيرنالبست PET والبزيرين

والتولين والزابلين، وكلها

لهذا علاقة بالسرطان.

الحل:

بدلا من استخدام

البلاستيك، يتم تسخين

المواد الغذائية في أوعية

زجاجية أو غيرها من أطباق

الميكروويف الآمنة.

وتصبر بروفيسور هافاس

على ضرورة مغادرة المطبخ

إلى التسامح. وقالت:

«إذا كنت تعترض استخدام

الميكروويف، فعليك الخروج

من المطبخ. لا تتكفي فقط

بالوقوف على الجانب الآخر

من الجدار، بل أخرج لأن

موجات الميكروويف تخترق

الجدران، مما يعني أنك لا

تزال في خطر.»

2. الفلاجة وخطرها:

التسمم الغذائي

أحدثت # الفلاجات ثورة

تيرنالبست PET والبزيرين

والتولين والزابلين، وكلها

لهذا علاقة بالسرطان.

الحل:

بدلا من استخدام

البلاستيك، يتم تسخين

المواد الغذائية في أوعية

زجاجية أو غيرها من أطباق

الميكروويف الآمنة.

وتصبر بروفيسور هافاس

على ضرورة مغادرة المطبخ

إلى التسامح. وقالت:

«إذا كنت تعترض استخدام

الميكروويف، فعليك الخروج

من المطبخ. لا تتكفي فقط

بالوقوف على الجانب الآخر

من الجدار، بل أخرج لأن

موجات الميكروويف تخترق

الجدران، مما يعني أنك لا

تزال في خطر.»

2. الفلاجة وخطرها:

التسمم الغذائي

أحدثت # الفلاجات ثورة

تيرنالبست PET والبزيرين

والتولين والزابلين، وكلها

لهذا علاقة بالسرطان.

الحل:

بدلا من استخدام

البلاستيك، يتم تسخين

المواد الغذائية في أوعية

زجاجية أو غيرها من أطباق

الميكروويف الآمنة.

وتصبر بروفيسور هافاس

على ضرورة مغادرة المطبخ

إلى التسامح. وقالت:

«إذا كنت تعترض استخدام

الميكروويف، فعليك الخروج

من المطبخ. لا تتكفي فقط

بالوقوف على الجانب الآخر

من الجدار، بل أخرج لأن

موجات الإشعاع المستخدمة

في الأفران لدينا مصممة

في الواقع لتسخين المياه،

ولأن الماء يمثل الجزء الأكبر

من تكوين أجسامنا، فإنها

تمتص أشعة الميكروويف

بشكل طبيعي.

ولكن الخطر يكمن حقا

في أن معظم مستخدمي

الميكروويف يقومون

بتسخين الطعام في أوعية

من البلاستيك.

وفقا لمجلة «آفاق الصحة

البيئية»، «هناك أدلة على أن

معظم المنتجات البلاستيكية

تفرز مواد كيميائية عند

تعرضها للميكروويف،

والتي يمكن أن تؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية

التسخين، «بيسوفنول إيه»

BPA، والبولي إيثيلين

الذي يمكن أن يؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية

التسخين، «بيسوفنول إيه»

BPA، والبولي إيثيلين

الذي يمكن أن يؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية

التسخين، «بيسوفنول إيه»

BPA، والبولي إيثيلين

الذي يمكن أن يؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية

التسخين، «بيسوفنول إيه»

BPA، والبولي إيثيلين

الذي يمكن أن يؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية

التسخين، «بيسوفنول إيه»

BPA، والبولي إيثيلين

الذي يمكن أن يؤدي إلى

الإصابة بالسرطان. من

هذه المواد الكيميائية التي

تتولد للمساعدة في عملية</