

## نصائح لتقليل أضرار الوجبات السريعة



كشفت استطلاع رأي أن نصف الأمريكيين يتناولون الوجبات السريعة، على الأقل مرة واحدة أسبوعياً

وقالت خبيرة التغذية جوليا زومبانو، إن الأجيال الأصغر سناً تفضل المأكولات السريعة، التي قد تكون مشبعة إلا أنها «غير صحية، بحسب ما أكد موقع «كليفلاند كلينك»

وأكدت زومبانو، أن جميع المأكولات السريعة غير صحية، ومملوءة بالأملاح والدهون غير المشبعة التي تؤثر سلباً في ضغط الدم ونسب الكوليسترول

وأشارت إلى إمكانية تقليل مخاطر الأغذية السريعة، عن طريق تقليل عدد مرات تناول تلك الوجبات أسبوعياً، وانتقاء ما يتم تناوله، واختيار اللحوم المشوية بدلاً من المقلية أو المقدمة مع الخبز

ونصحت جوليا زومبانو، بتناول الحساء والبطاطس المخبوزة والخضراوات والبقوليات والأغذية الغنية بالبروتين، إلى جانب الوجبات السريعة، لتعويض الجسم بما يحتاج إليه من تغذية سليمة

