

ممنوعیت غذایی بعد از ۳۰ سالگی!

یک متخصص تغذیه در مقاله‌ای برای پورتال Eat This، Not That در مورد محصولاتی صحبت می‌کند که پس از ۳۰ سالگی باید از خوردن آنها امتناع ورزید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر و به نقل از اسپوتنیک، خانم دانا لی اسمیت اول از همه توصیه می‌کند از خوردن ماست طعم‌دار که حاوی مقداری از قند به اندازه یک کاسه بستنی است، خودداری شود. این قاعده در مورد کیک‌ها، مافین‌ها و تورتیلاها برای صبحانه نیز صدق می‌کند. وی می‌گوید: نوشابه‌های گازدار حاوی رنگ‌های بالقوه سرطان‌زا و منبع اصلی قند در رژیم غذایی هستند. این متخصص تغذیه همچنین محصولات زیر را در لیست ممنوعیت‌های غذایی پس از ۳۰ سالگی قرار داده است: گوشت ترد؛

سس‌های سویایی و پنیری؛

چربی خوک و هات‌داگ؛

چیپس؛

مارگارین؛

بیکن؛

شیرینی و نان سفید؛

محصولات احیاناً حاوی سموم نباتی و آفت‌کش‌ها؛

قهوه با یخ و بستنی کافئین‌دار؛

همبرگر گیاهی؛

کنسروهای میوه.