

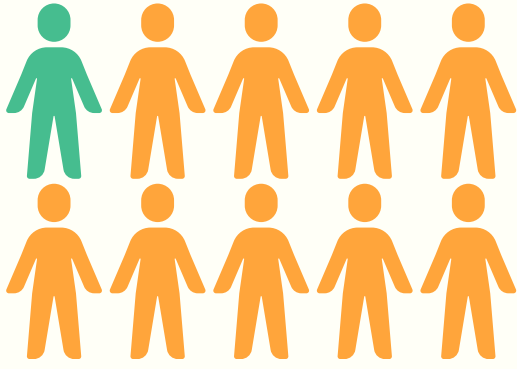


Abrahamson

Sigara, Alkol, Şeker ve Bağımlılık Yaratıcı Karbonhidratlar



A'DAN Z'YE ŞEKER



Ortalama bir kişinin gün içinde tükettiği kaloriler ilave şekerden oluşuyor. Her on kişiden biri tükettiği kaloringin dörtte birini veya daha fazlasını ilave şekerden alıyor.



Şeker açısından yoğun beslenme düzeni, fazla kilolu olmanız bile kalp hastalıklarından ölme riskinizi artırabilir. Şeker, çoğumuz tarafından sevilse de günümüz sağlık sorunlarının çoğunun arkasında yatıyor.

"Şeker tam bir sosyopattır.
Tatlı görünür fakat aslında
bir zehirdir."

Karen Salmansohn



ŞEKER TÜKETİMİNİN

Meşrubattan gelen kısmı.



YETİŞKİNLER

Günde bir adet şekerle tatlandırılmış içecek tüketenler.



ŞEKERLE TATLANDIRILMIŞ İÇECEKLERİN

Evde tüketilen miktarı.

Beslenme uzmanlarının ilave şekerle sıkı ilişkilerinin bir sebebi var. Kilo artışına ve diş çürümeye yol açtığı yaygın bilinen bir gerçek. Vücuda lif, vitamin, mineral ve diğer besin maddelerinden yoksun "boş kalori" pompalaması da cabası.

Şeker açısından yoğun beslenme düzeni, karaciğerin zararlı yağları kan dolaşımına salmasına da yol açabilir. Bu durum da kalp hastalığı riskini artırabilir.

Daha fazla bilgi için www.harikasite.com.tr

www.bepositive.com.tr