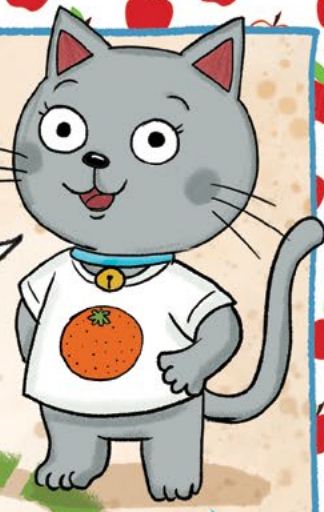


Tüm Besinler Sağlıklı mı?

Bazı besinler bize enerji verse de vücudumuz için besleyici değildir. Hatta hastalıklara karşı bizi korunmasız hâle getirebilir, büyümemizi olumsuz etkileyebilir, dişlerimizin çürümesine ve başka sağlık sorunlarına neden olabilirler. Peki bu besinleri sağlıklı yapan ne?



Sosis ve salam gibi ürünler, uzun süre bozulmadan kalabilmeleri için doğal olmayan yani yapay koruyucular ve tatlandırıcılar içerir.



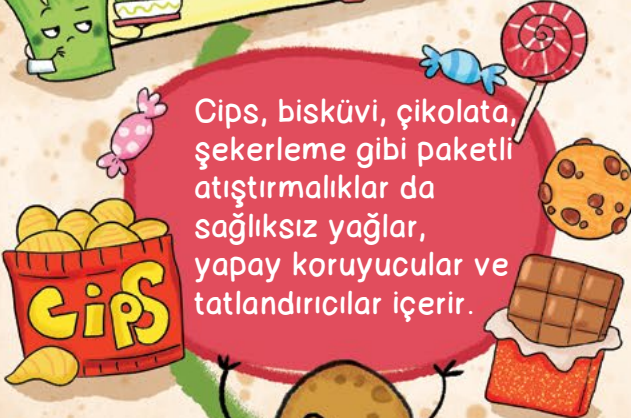
Gazlı içecekler ve paketli meyve suları yüksek miktarda şeker içerir.



Hamburger, pizza, patates kızartması gibi kısa sürede hazırlanıp satılan yiyecekler sağlıklı olmayan yağ, fazlaca tuz ve şeker içerir.



Cips, bisküvi, çikolata, şekerleme gibi paketli atıştırmalıklar da sağlıklı yağlar, yapay koruyucular ve tatlandırıcılar içerir.



Öyleyse ne yapmalıyız? Bu saydığımız besinler yerine sağlıklı besinleri tercih etmeliyiz!

