



Hipertensiunea arterială, scăderea puterii de concentrare, a sistemului imunitar, accentuarea stării de oboseală sunt câteva dintre afecțiunile provocate de alimentele conservate.

Trăim într-o eră a vitezei, iar dieta noastră are la bază numai preparate care se gătesc în mai puțin de cinci minute. Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, atrage atenția asupra faptului că o alimentație bazată pe astfel de preparate duce la apariția diferitelor afecțiuni, printre care hipertensiunea, celulita, stărea de oboseală și scăderea puterii de concentrare.

"Leguminoasele: fasolea, mazărea sau linteia din conservă au un conținut nutritiv destul de scăzut, iar persoanele care au o dietă bazată numai pe astfel de alimente se pot îmbolnăvi de anumite carențe de vitamine, proteine sau minerale", explică prof. dr. Mencinicopschi. Același lucru este valabil și pentru ciupercile la conservă, dar medicul nutriționist le recomandă pe cele proaspete, în defavoarea celor de la cutie.

Articol integral in Gandul.info