

IRISCHI DEI CIBI NON



SALUTARI:

RISCHI:

BEVANDE GAZZATE / SODAS:

Abbassamento di potassio nel sangue e causa debolezza muscolare e problemi cardiaci.

CIBI FRITTI:

causano colesterolo alto. I cibi fritti sono spesso ricchi di grassi saturi e colesterolo nel sangue e aumentano il rischio di malattie cardiache.

SALUMI:

Aumentano il rischio di sviluppo del cancro al colon-retto di quasi il 20%. Salumi contengono molti responsabili di diabete, tumori del tratto digerente.

GELATO INDUSTRIALE:

Un alto consumo di questi alimenti aumenterebbe il rischio di malattie cardiovascolari e obesità.

Dolci: mangiare sempre dolci può causare:

- obesità
- diabete
- malattia metabolica cronica associata allo sviluppo di complicanze renal, cardiovascolari, neurologiche e ortopediche.

PER CORRI

- grassi saturi
- colesterolo e zuccheri semplici
- obbligarlo l'equilibrio nutrizionale della dieta
- aumento della glicemia
- carenza di denti