

التمثيل الغذائي داخل جسم الإنسان قد يؤدي إلي إنتاج مواد حمضية وسموم تؤدي كثرتها إلى أضرار أخطرها السرطان وللتخلص من هذه السموم يقدم خبراء فرنسيون الطرق المثلى لتنقية الجسم من الـ"ديتوكس" حيث أكدت الخبيرة الفرنسية: "يجب بداية اليوم شرب كوب ماء كبير علي الريق ويجب إعداد المياه للشرب بإضافة ملعقة أو قرص خميرة أو عصير ليمون أو بعض اوراق النعناع إلي الماء وذلك لزيادة قلوية الماء.. وهذه الزيادة في كوب الماء تؤدي إلي التخلص من الأحماض داخل الجسم

وتابعت: "ينصح بشرب 3 لترات ماء يوميا منها 1.5 لتر قبل الغداء و1.5 قبل النوم المهم أن يدخل الجسم 3 لترات ماء يوميا ونصيحة رابعة بالامتناع عن شرب الماء أثناء الأكل إذ يصعب عملية الهضم", وفق بوابة الأهرام.

وأضافت الخبيرة الفرنسية: "يفضل شرب الماء قبل الأكل بنصف ساعة أو بعده بساعتين ونصيحة بضرب الفاكهة في الخلاط وشربها بدل أكلها.. وذلك يؤدي إلي سرعة الهضم وزيادة الاستفادة من موادها وتنصح أيضا بعدم وضع الملح مع الطعام وان يكون استخدامه أثناء الأكل باستخدام ملح البحر الذي يحصل عليه خاما دون عمليات تكرير".

فيما تطرقت خبيرة التغذية إلي السكر بجميع أنواعه وأشكاله مشددة على أهمية تجنبه والاكتفاء بالسكريات البلح والفاكهة المجففة وشرب الماء بكثرة عند الاحساس بالجوع وتخصيص يوم أسبوعي لعصائر الفاكهة فقط".

.. وعن خطر الألبان المعلبة قال الخبيرة الفرنسية أن الأبحاث أكدت أن الألبان المعلبة أصبحت خطرا حيث لم تعد تحتوي علي الكالسيوم وتتضمن موادا حافظة خطيرة وقد تعرضت أخيرا شركات أمريكية عالمية للمقاضاة بعد تحليل منتجاتها وإثبات خلوها من الكالسيوم بما عرض الأطفال لخطر قاتل"

. واختتمت الخبيرة نصائحها قائلة للحفاظ علي الجسم من السمنة والتشوهات الدهنية: "يجب أكل الخضار مع النشويات فقط أو نأكل الخضار مع البروتين فقط ولانجمع البروتين مع النشويات أبدا. ثم نصيحة أخيرة أن القهوة التركي أفضل من النسكافيه لأنه مصنع وليس طبيعيا".

كاتب المقالة :

تاريخ النشر : 10/10/2013

من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : www.mohammedfarag.com