

البروتينات الصناعية ☐☐ خطر داهم



الأحد 28 أكتوبر 2018 10:10 م

يقبل الشباب على تناول البروتينات الصناعية مكملاتٍ غذائية بهدف بناء العضلات، غير أن هذه البروتينات قد تكون خطيرة جدا على الصحة وتسبب مشاكل هائلة، لذا ينصح الخبراء بالتفكير ملياً قبل اللجوء إلى تناول مسحوق البروتين ☐

وإذا كنت تأخذ مكملات البروتين بانتظام، بناء على توصية من مدرب رياضة أو لا، فعليك الحذر جيدا فقد تعرض نفسك لمخاطر صحية جمة على المدى الطويل ☐

ويجب عليك أن تولي اهتماما خاصا في اختيار البروتين المناسب، وقراءة محتويات المسحوق بدقة قبل شرائه، وإلا ستدمر جسمك بدلا من بنائه، وذلك حسب معلومات نقلها موقع صحيفة تايمز أوف إنديا "times of india" ومواقع أخرى ☐

وتقول دراسات: إن بعض منتجات مساحيق البروتين تحتوي على هرمون النمو البقري المؤتلف (rBGH أو rBST)، الذي يمكن أن يضر بكل من الأبقار والبشر ☐

وهذا الهرمون خطير على الجهاز التناسلي والجهاز الهضمي، ويؤثر سلبا في مستويات خلايا الدم، حسبما نقل موقع "سنتر فود سيفتي"، ولهذا يجب عليك الحذر وقراءة المحتويات قبل الشراء ☐

لذا يوصي الخبراء بالالتزام بتوصيات الخبير بحذر، والأفضل تجنب اللجوء إلى البروتينات الصناعية والاعتماد على الأغذية الطبيعية ☐