زێدەخواردنەوەی ساردی دەبێتە هۆی قەڵەوی ، شەکرە و تێکچوونی ددانەکان

بەرپرسانی یەکێك لەو ڕێکخراوە ئەمێریکاییانەی کە سەرقاڵی پاراستی بەرژەوەندییەکانی دانیشتوانە بە نێوی (Center for Science in Public Intreest , CSPI) وای بە باش دەزانێت و دەیەوێت کە شووشە و قووتوی ساردییش وەك پاکەتی جگەرە نووسینێکی لە سەر بێت . بۆ ئەوەی خەڵکی ئاگاداربکاتەوە کە زێدەخواردنەوەی ساردی (هەموو جۆرەکانی) زیانبەخشە بە لەش و پێویستە ئەو کەسانەی کە ساردی دەخۆنەوە ئاگادار بکرێنەوە کە پەیوەندییەك لە نێوان خواردنی ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لە نێویدا ، قەڵەوی و گیروگرفتی دی تەندروستیدا هەیە .

ئەو کەسانەی زێدەخۆری لە خواردنەوەی ساردی دا دەکەن مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشی شەکرە و خراپبوونی ددانەکانیان زێددەکات .

بەلای ئەمێریکاییەکانەوە باشتروایە لاوان ئاگاداربکرێنەوە لە بەرئەوەی لە ئەمێریکا کوڕان دووجاران لە کچان زێدەتر ساردی دەخۆنەوە .

بە پێی ئەو ڕێکخراوە هەرچەندە ساردی خواردنەوەی بۆنەکانە ، بەڵام ئەمڕۆ وای لێهاتووە و بووەتە خواردنەوەی ڕۆژانە ، وەلیٚ زۆر کەس نازانێت کە ساردی جگە لە کالۆری هیچ جۆرە خۆراکێکی بە سوودی بۆ لەش تیادا نییە .

سەرچاوە

1.www.aftonbladet.se © 050714 15:35