خبيرة تغذية تنصح بعض الأشخاص بالابتعاد عن أكل اللحوم!



حددت الطبيبة إيرينا بيساريوفا خبيرة التغذية الروسية أربع فئات للأشخاص الذين عليهم تجنب تناول اللحوم.

ووفقا للخبيرة، "تضم الفئة الأولى الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في عملية الهضم. لأن اللحوم تحتوي على نسبة عالية من البروتينات".

والفئة الثانية، تضم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب في عمل الجهاز البولي وصعوبة إفراز حمض البـَوليك لأن الكلى لا تعمل بصورة طبيعية.

وتضم الفئتان الثالثة والرابعة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم أو يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتنصح الخبيرة "بتجنب أكل اللحوم الدهنية واستبدالها بلحم البقر الخالي من الدهون أو لحوم

الدواجن".

وتؤكد على ضرورة استشارة الطبيب المختص عند الحاجة إلى تعديل النظام الغذائي اليومي.