

### 3 فوائد لتناول اللحوم



وتشمل فوائد اللحوم:

1- إمداد الجسم بالبروتينات.

2- تزويد الجسم بمجموعة فيتامينات بي بما في ذلك فيتامين بي12.

3- توفير معادن مهمة مثل الحديد والزنك والسيلينيوم.

بالمقابل حذرت الخبيرة الألمانية من أن الإفراط في أكل اللحوم الحمراء والنقانق يرفع خطر الإصابة بسرطان القولون، خاصة إذا ترافق ذلك مع السمنة المفرطة وقلة الحركة.

كما أن اللحوم الغنية بالدهون تمهد الطريق للإصابة باضطرابات أيض الدهون بسبب محتواها العالي من الأحماض الدهنية والكوليسترول، مما يرفع خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية والكبد

ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، تمنح ريسوماير بتناول اللحوم بمعدل يتراوح بين 300 و600 غرام أسبوعياً على الأكثر، مع مراعاة اختيار الأصناف قليلة الدهون وتحضيرها بشكل صحي كالشواء والطهي بالبخار أو في الفرن.