

يجب عدم تناول الوجبات السريعة لعدة أسباب صحية مهمة. إليك بعض الأسباب الرئيسية لماذا ينصح بتقليل أو تجنب تناول الوجبات السريعة: السكري من النوع الثاني. لا تحتوي الوجبات السريعة على مكونات طازجة وصحية بنفس الجودة التي يمكن العثور عليها في وجبات محضرة في المنزل. بشكل عام، يُفضل تناول الوجبات السريعة بشكل معتدل وبشكل استثنائي،