تحولت الوجبات السريعة إلى عنصر هام و روتيني في أسلوب حياة العديد من الأشخاص، و على الرغم من سلاسه توفرها و نكهتها التى تثير الكثيرين، بينما تفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية و المهمة على سبيل المثال مثل الفيتامينات و المعادن. الأمر الذي ينعكس بشكل سلبي و ضار على الصحة العامة و مستوي اللياقة البدنية. تبرز أهمية و ضرورة تعزيز الوعي بتأثير العادات الغذائية و أسلوب الحياة على صحة الأفراد. فما نتناوله اليوم من طعام لا يؤثر بشكل فردي على حياتنا اليومية،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي