ويخزن الجسم هذه السعرات الحرارية الزائدة عن الحاجة على هيئة دهون. تحتوي الأنظمة الغذائية لمعظم سكان العالم على قدر أكبر من اللازم من السعرات الحرارية التي تأتي غالبًا من الوجبات السريعة والمشروبات مرتفعة السعرات الحرارية.

Summarized by © lakhasly.com