

سلامتاك

Salamatak



ما تحتاجه عن

المكملات الغذائية



Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak



◆ ماهي المكملات الغذائية ؟

◆ ما يجب أن تعرفه عن الفيتامينات

◆ منتج طبيعي لا يعني أنه آمن

◆ حقائق عن مكملات الإِجسام

◆ المكملات الغذائية و الطعام الطبيعي





فيتامينات و معادن

مكمل غذائي

ماهي المكملات الغذائية؟

منتج يؤخذ عن طريق الفم لتكملة نظامك الغذائي بما ينقصه.. مثلاً: (فيتامينات، معادن، بروتين).

نقاط هامة عن الفيتامينات



يمكن لمعظمنا الحصول على جميع الفيتامينات التي نحتاجها من نظام غذائي متوازن.



تستفيد النساء الحوامل والمرضعات والأطفال الذين تقل أعمارهم عن خمس سنوات وبعض البالغين من تناول بعض المكملات الغذائية، عند التأكد من احتياجهم لها بإجراء التحاليل اللازمة واستشارة مختص.



يجب عدم تناول مكملات الفيتامينات كبديل عن اتباع نظام غذائي متوازن، وإذا كنت تتناولها؛ فتأكد تمامًا من عدم تجاوز احتياجك اليومي.

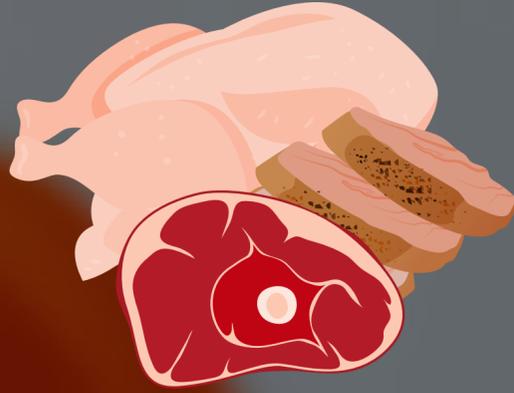


منتج طبيعي لا يعني أنه آمن

منتج طبيعي لا يعني أنه آمن

منتج طبيعي لا يعني أنه آمن

حقائق عن مكملات بناء الأجسام



الإكثار من البروتينات تزيد من احتمالية التعرض لـ:
(العطش، انتفاخات وتقلصات بالمعدة، إسهال
انخفاض شهية، الشعور بالقلق أو التعب).



الادعاءات بأن مكملات البروتين تحسّن كتلة
العضلات وقوتها للرياضيين مبالغ فيه؛ في
حال اتباعك نظام غذائي متوازن



قد تحتوي "مكملات بناء الأجسام" على مواد
ضارة لا يتم الإفصاح عنها على ملصق العبوة.



VS



الكالسيوم الموجود في الطعام يُمتص بسهولة أكثر من الكالسيوم الموجود على شكل حبوب، وأقل احتمالية للتسبب في حصوات الكلى أو غيرها من الآثار الجانبية !



VS



هل تعلم أنه لا توجد أي فوائد مثبتة لتناول جرعات كبيرة من فيتامين سي! حيث تثبت الأبحاث أنه لا يؤثر في علاج نزلات البرد، بل ويمكنك الحصول على كل فيتامين سي الذي تحتاجه من قطعة فاكهة أو عصير !



VS



الأحماض الدهنية الموجودة بمكملات زيت السمك مؤكسدة ؛ مما يقلل من قيمتها الغذائية بشكل كبير!

سلا متاك

Salamatak



حقيقة

المكملات الغذائية

Salamatak.life

سلامتاك

Salamatak



خل غيرك يستفيد

اضغط هنا
و شارك الملف على تويتر

Tweet



سلامتك

Salamatak

للإطلاع على المزيد
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

