



విషమంచి? విష చెడు?



పిండిపదార్థాలు

పోషకాలు, మనం రోజు తీసుకునే

అయినా బరువు పెరుగుతామనే

భయంతో తినడానికి

వెనకాదుతా ఉంటాయి.

అయితే ఏ

పిండిపదార్థాలు

మంచి, ఏపి చెడు తెలుగుకుని

మనలుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు

పోషకాలు.

మనం రోజు తీసుకునే

అపరంలో 70%

పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి.

బీర్చువుపును

పిండిపదార్థాలను గూడోజ్గా మార్పుసుంది.

శరీరం ఈ

గూడోజ్జీను కణబాలం,

కణబాల,

అవయవాల

శక్తి కోసం

వినియోగిస్తుంది.

అత్యంత ముఖ్యమైన, కీలకమైన

పిండిపదార్థాలు

గూడోజ్జీజీ.

జీవరాహుల్ని శక్తి కోసం వాడుకునే

సులువైన వక్కెర (మోసోశార్ఫ్రెడ్)

ఇది.

పిండిపదార్థాలు

బరువును క్రితంగా

పెరిమితంగా

తీసుకునేవారికి

ఈ

సుమస్య సహజం.

కాబట్టి వారిలో ఏమి మంచి, ఏమి చెడు?

అనే విషయం

మీద అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు

లోప్పే?

పిండిపదార్థాలు

ఆ లోపం ఈ లక్షణాల ద్వారా

బయలుద్దుతుంది.

అవేంటంటే....

సీరసం - నోటి దుర్మాసన

మలబర్డకం

వాంతులు

తలనొప్పిజి

పోషకాలుపం

మంచి పిండిపదార్థాలు (కాంప్లెక్స్ కార్బ్స్)

వీటిలోని రసాయన రూపం, పీచులను జీర్ణం చేసుకోవడానికి

శరీరం ఎత్తువు శక్తిని భర్యుచేయ పలికుస్తుంది.

వీటి నుంచి

అందే శక్తి శరీరానికి

ఎక్కువ సమయంపాటు

ఉ

పయోగసుధుతుంది.

మంచి పిండిపదార్థాలు

లోప్పే?

పిండిపదార్థాలు

లోప్పే?

పిండిపదార్థాలు

బయలుద్దుతుంది.

అవేంటంటే....

పిండిపదార్థాలు

పిండిపదార్థాలు

బయలుద్దుతుంది.

అవేంటంటే....

పిండిపదార్థాలు

బయలుద్దుతుంది.

