



خطوتك الأولى

ضد

السمنة وأمراضها



عزيزي القارىء

ثمة علاقة قوية بين السمنة و امراض السكر و ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم وامراض القلب بصفة عامة لذلك ينصح الاطباء و المختصون بانقاص الوزن إلى الوزن الطبيعي المعتدل لتلافي هذه الامراض والحد من خطورتها .

الحرب ضد السمنة عادة ما تكون على جبهتين : الغذاء و الرياضة . ان تمارس الرياضة ولو حتى على ايسر



شابورة ريكونديو (القمح الكامل)

خالية من السكر والملح والكوليسترول



اشكائها من خلال المشي وهو امر هام وضروري اما الغذاء فيجب ان يكون متوازنا ومتنووعا . يجب عليك عدم الاكثار من الاكل من ناحية والتوجه اكثر نحو الفواكة والخضروات والاقلال من الدهون (وبالذات الدهون المشبعة) والمنتجات الحيوانية . ان الالياف النباتية هي خطوتك الاولى في الغذاء لكونها تؤدي اساسا وظيفتين متميزتين : الاولى قدرتها على غسل

شابورة ريكونديو (دقيق القمح)

خالية من الملح والكوليسترول



الامعاء وطرده السموم المتبقية على جدران القولون والتي عادة ما تكون مصدرا للامراض . ان هذه الالياف النباتية تذهب داخل الامعاء وتشرب بعض الماء فتنتفخ وتخرج مع البراز طاردة منها السموم ، و الوظيفة الناجبة هي عدم قدرة الجسم على هضمها وذلك لتقص الانزيم المطلوب لتحليل هذه الكربوهيدرات المعقدة . والمحصلة النهائية هو انك تأكل منها قليلا ولكن تشعر انها قد اشبعتك فتقوف عن الاكثار من الاكل . وفي سبيل مساعدة الالياف على اداء عملها على اكمل وجه . يتطلب من الانسان الاكثار من شرب الماء (تقريبا ٢ لتر في اليوم) ليسهل مرور هذه الالياف في الامعاء ، وينصح المختصون الان باستهلاك جرام واحد من

شابورة ريكونديو (العادية)

خالية من الكوليسترول



الالياف النباتية لكل مائة سعرة حرارية أو في المتوسط ٢٥ جرام في اليوم بعد ان تبين لهم ان ثمة علاقة بين الرجيم الذي يعتمد على زيادة الالياف النباتية وتقليل خطورة سرطان القولون واليواسير وايضا تقليل الكوليسترول في الدم و التحكم في داء السكري ، ولا بد لنا ان نشير الى ان هناك نوعين من الالياف النباتية : قابلة للذوبان او مذابة وهي عادة ما تتواجد في الحمضيات والحبوب المجففة والشوفان و الشعير و

شابورة ريكونديو (دقيق القمح)

خالية من السكر والملح والكوليسترول



التي لها دور هام في التحكم في الكوليسترول و السكر ، ثم الياف نباتية غير مذابة وعادة ما تتواجد في نخالة القمح و الحبوب و الخضروات و الجاودار وهذه الاخرى لها اهميتها في تخفيف الامساك والاقلال من خطورة سرطان القولون .

إذن عزيزي القارئ ابدأ خطوتك الاولى ضد السمنة و امراضها بتناول الكثير من الالياف النباتية ونحن هنا نحاول ان نساعدك بان نقدم لك في الاسواق تشكيلة من



شابورة ريكونديو (دقيق القمح)

خالية من الدهون و السكر والملح
والكوليسترول



شابورة ريكونديو (عشرة حبوب)

خالية من الكوليسترول و غنية بالألياف



شابورة ريكونديو (القمح الكامل)

خالية من الكوليسترول



(شابورة ريكونديو) اخترناها لك بعناية من اسبانيا
لتلائم صحتك שתجدها خالية من الكوليسترول ،
خالية من الملح ، خالية من السكر ، خالية من الدهون ،
و خالية من كل هذه المواد جميعها ، متنوعة ومطعممة
بزيوت الزيتون البكر و البقدونس و الثوم . انه المنتج
الصحي اللذيذ لكل افراد العائلة .

وفق الله الجميع وأطالهم في أعمارهم .

إذا كنت بحاجة لمنحنا هذا

صحي فخير متوافر في الاسواق بادر

بالاتصال بنا لمساعدتك في الحصول عليه .

مع تحيات

مؤسسة ناب للتجارة العامة والمقاولات

تليفاكس : ٢٦٣٦٩٦٩ ص.ب : ١٢١٢١ الشامية - الكويت

البريد الإلكتروني : nabest2000@yahoo.com



شابورة ريكونديو

خالية من الكوليسترول
بزيوت الزيتون والبقدونس و الثوم

