

## علماء يحددون خطورة التخلي عن الكربوهيدرات في إنقاص الوزن



????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ???????  
????????? ?? ?????????????????????? ?? ?????????? ??????????.

وأشار العلماء إلى، أن "الكثير يلجأ إلى التخلص من الوزن الزائد من خلال تقليل نسبة الكربوهيدرات في نظامهم الغذائي بصورة حادة، ولكن قد لا يكون هذا فعالا في بلوغ الهدف المنشود، حتى قد يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة".

????????????? "????????? ??? ?????????? ?????????? ??? ?????? ?????????? ??????????

????????????????????? ?????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? -

????????????????????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ??????????

????????????? ?????? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????????? ????

????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?? ?????????????????????? ??????????????

?????? ?????????? ??? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? ??????????????"

????????????????????? ?????????????????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????? ??????????????????????

???????????? ???? ? "?????? ?? ????????????????? ???? ??? ??? ?????  
???????????????? ?????? ??? ?????? ?????? ??????????"  
??? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????????? ?? ????????? ??????????  
???? "?????? ?????? ?????????????????? ??? ????????? ?????? ????????? ??????  
????????????? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????? ??????????  
????????????? ?????? ?????????? ?????????????? ??? ?????? ?????? ?????????? ???  
????? ?????? ?????????? ??????????????"