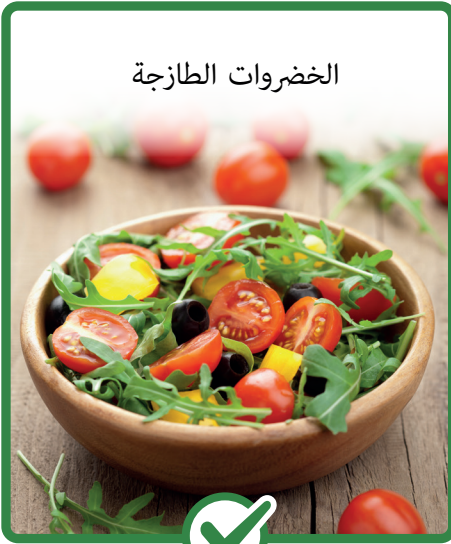


هل تعلم؟

قد يؤدي تناول الكثير من السكريات المضافة إلى الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وزيادة الوزن.

جرب هذه الخيارات الصحية طوال يومك:

الخضروات الطازجة



الماء والماء المكربن



الفواكه الطازجة



البقول والمكسرات والبذور



الحبوب الكاملة



المأكولات البحرية

