

الإثراء والتتوسيع

الأضرار الصحية للإفراط في تناول الخبز الأبيض والحلويات

- مشكلات هضمية
- زيادة دهون البطن
- ارتفاع السكر في الدم
- زيادة الشعور بالجوع