الإثراء والتوسع

الأضرار الصحية للإفراط في تناول الخبز الأبيض والحلويات

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