

بيكهام ينشر صورة نادرة.. وخبراء التغذية يحذرون زوجته



نشر النجم الإنجليزي السابق ديفيد بيكهام، صورة نادرة له مع والدته ومدربه في مانشستر يونايتد سير أليكس فيرجسون، فيما حذرت دراسة في جامعة كينج اللندنية من حمية زوجته فكتوريا، وخطورة تناول نوع واحد من الطعام طوال العمر.

وكان بيكهام كشف عن تناول فكتوريا السمك المشوي مع الخضار المسلوقة على البخار في آخر 25 عاماً من حياتها. وقال خبير التغذية سيان بورتر: «عدم وجود تنوع في الطعام ليس خياراً جيداً، لأنك تحرم نفسك من فوائد بقية الأطعمة». «والبكتيريا المتنوعة المفيدة في المعدة تحب أكل أنواع مختلفة من الطعام».