

الطعام نضارة إلى انتبه

[illegible]

لشك في مبردًا كان أنه من الرغم على المقدد. اللحم كان المحتمل السبب أن أدركت الأمر، في التفكيك عند وإعادته إخراجها فيها تم التي المرات عدد أو هناك قضاها التي المدة لمعروفة طريقة هناك يكن لم أنه إلا البائع، للبائع المميز الطبق كان حيث بوضوح، طازجًا المشوي الضأن لحم كان ذلك، من النقيض على التبريد. إلى بسرعة. بيعه ويتم

هذا أن لاحقاً أدركت للكنني فقط، الضأن لحم شرائح بطلب التزمت الشواء، ألكشاك لمختلف اللاحقة زياراتي في على بناء ذكية خيارات اتخاذ حول بل تماماً، معينة أطعمة تجنب حول يكن لم الحقيقي الدرس مفرطاً. تقييذاً كان كانت طالما جيذاً خيلاً يكون أن طبق لأي مكن البقري، اللحم أو الدجاج أو الضأن لحم كان سواء الطعام. نضارة مدى وعياً أكثر أصحت أن بعد أخرى مرة الإس هال أواجه لم أنني هو السار الخبر صحيح. بشكل ومعالجة طازجة المكونات الطعام. بنضارة

أيضًا هي بل الممنزل، خارج الطعام تناول عند الحذر وتوخي مجرد ليست الغذاء سلامة أن علمتني التجربة هذه بالطعام أحيانًا نحتفظ الخاصة، مطابخنا في حتى الممنزل. ذلك في بما مكان، كل في الطعام نضادة إلى الانتباه إلى الطعام يحفظ سحريًا جهازًا ليست التلابة ممثلة. مشاكل إلى يؤدي قد مما جدًا، طويلة لفرة التلابة في التل. عملية تبطي فقط إنها بل الأبد،

بغض تخزينه، ومدة تأكله بما واعيًا تكون أن هي بالطعام المرتبطة الأمراض من للوقاية طريفة أفضل تذكر: