

2 marzo 2015 13:00

Alimenti da ridurre. Il sushi di tonno

di [Primo Mastrantoni](#)



Sushi di tonno e' uno degli esempi che il cibo sano puo' essere pericoloso se si mangia in grandi dosi. Anche se il sushi di tonno e' crudo e non contiene quindi molte calorie, e' necessario sapere che il sushi servito nei ristoranti contiene una buona dose di mercurio. Se si mangia troppo mercurio, si puo' finire inebriati da questa sostanza. Conseguenze? Insonnia, vomito, perdita di capelli, pressione alta, ecc.

Attenzione, quindi, alle mode alimentari.