



DEVET VRSTA HRANE OD KOJE NEĆETE IMATI NIKAKVE KORISTI



Što nikada i nikako ne bi trebalo jesti

Piše Jelena SEDLAK

Zbog dodataka, kemikalija, rafiniranja i sličnog tijelo ne zna kako probaviti i asimilirati ovu takozvanu hranu, što dovodi do zdravstvenih problema

Toliko je proturječnih informacija o hrani koju ne bi trebalo ili bi je svakako trebalo jesti, da je većina ljudi danas zbunjena, piše NaturalNews. Ipak, određenu hranu biste svakako trebali izbjegavati jer od nje nećete imati nikakve koristi, a mogli biste imati itekako mnogo štete. Evo devet vrsta hrane koju nikako ne biste smjeli jesti ako vam je dugoročno stalo do zdravlja.

RAFINIRANO BRAŠNO I BIJELE KRUH Već po samoj definiciji bijeli kruh i rafinirano brašno općenito su toksični za vaše tijelo, jer su lišeni svih vitamina, minerala, vlakana i ostalih važnih hranjivih sastojaka. Zbog svega toga tijelo ne zna kako probaviti i asi-

milirati ovu takozvanu hranu, što dovodi do zdravstvenih problema. Isto se događa i s namirnicama koje su izbijeljene klorom i kojima je dodan brom, dvije otrovne kemikalije koje se povezuju s uzročnicima oštećenja tiroidne žlijezde i drugih organa.

ZAMRZNUTU GOTOVU HRANU Većina zamrznutih gotovih jela puna je konzervansa, aditiva, soli, stvrdnutih masnoća i drugih umjetnih tvari, a da se i ne spominje kako je većina zamrznutih jela prekuhana. S izuzetkom tek nekih, većina zamrznutih gotovih jela nije ništa drugo do li zapakirana bolest, prema tome izbjegavajte ih i koristite svježe namirnice.

BIJELU RIŽU Kao i bijeli kruh, rafinirana riža lišena

je većine hranjivih sastojaka. Tijelo probavlja takvu hranu sasvim drugačiji način nego što bi to činilo s integralnom rižom, koja se apsorbuje mnogo sporije i ne pridonosi naglom porastu šećera u krvi.

KOKICE IZ MIKROVALNE PEĆNICE Ova prerađena hrana je omiljena, premda je jedna od najnezdravijih. Gledano iz bilo kojeg ugla, ona je praktički okidač za pojavu bolesti. Povrh svega, ona sadrži kemikaliju poznatu kao *diacetyl* koja razara pluća. Ako volite kokice, držite se onih koje ste sami napravili u tavi i začini kokosovim uljem, organskim maslacem i morskom solju.

SUHOMESNATE PROIZVODE Suhomesnati proizvodi su često krcati nitratima i

drugim konzervansima, a povezuju se sa srčanim bolestima i rakom. Ako jedete meso, držite se onog koje nije prošlo proceduru konzerviranja uz pomoć nitrata i nitrita i koje je dobiveno od organski uzgojenih životinja.

VEĆINU ENERGETSKIH I PROTEINSKIH PLOČICA Po onome kako se reklamiraju, ove pločice zvuče kao zdravi dodatak prehrani. Ali, one to najčešće nisu, jer sadrže prerađene proteine soje, rafinirani šećer, krute masti i druge štetne dodatke koji mogu pridonijeti pojavi kronične bolesti. Nisu sve energetske pločice loše, ali obavezno pročitajte što sadrže kako biste znali što jedete.

Zdravlje

MARGARINE

Margarin je skriven u mnogim preradevinama kao dodatak namirnicama, a trebalo bi ga izbjegavati. Maslac nije štetan, premda je uvriježeno mišljenje da je on taj koji kvari zdravlje. A ako masnoće životinjskog podrijetla nisu za vas, radije se priklonite djevičanskom maslinovom ulju ili kokosovom ulju nego margarinu.

MLIJEKO OD SOJE I PROIZVODE OD SOJE KAO ZAMJENA ZA MESO Jedna od najvećih prijevara novijeg vremena jest da je soja zdrava za prehranu. Osim što je gotovo sva neorganski uzgojena soja genetski modificirana, ve-

ćina dodataka na bazi soje prerađena je uz pomoć kemikalije zване hexane, za koju se zna da uzrokuje urodne deformacije, probleme s reproduktiv-

Jedna od najvećih prijevara novijeg vremena jest da je soja zdrava

nim organima i rak. Soja koja nije prošla proces fermentacije sadrži visoke razine estrogena koji može poremetiti vaš prirodni hormonalni balans.

SVE ŠTO IMA PREDZNAK KAO DIJETALNI PROIZVOD Takva vrsta hrane sadrži šećere poput aspartama, koji uzrokuje neurološka oštećenja, gastrointestinalne probleme i endokrine probleme. Mnogi takozvani dijetalni proizvodi sadrže i kemijske pojačivače ukusa, kako bi se nadoknadio manjak masnoće i smanjila količina kalorija. Držite se cjelovitih namirnica, što je moguće prirodnijih, pa čak i ako sadrže višak masnoće, ali su prirodno dobivene i vaše će tijelo iznenađujuće dobro odgovoriti.