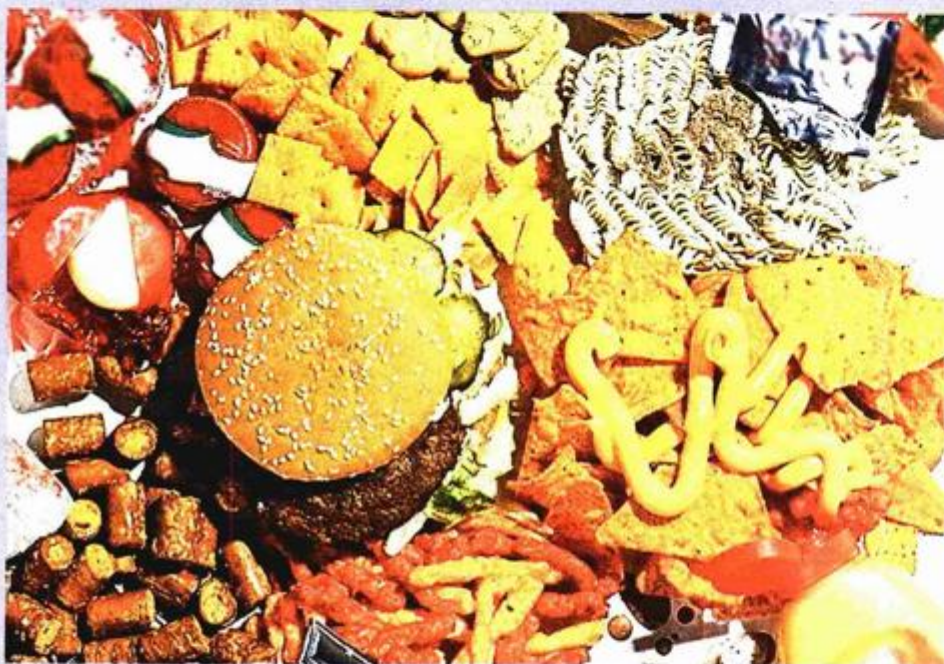




zdravlje ■

Hrana koju nikada ne bi trebalo jesti

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 Natural News. 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 bijeli 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 asimilirati 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.

● Zamrznuta gotova hrana. 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 zamr-

znutih gotovih jela nije ništa drugo doli zapakirana bolest, prema tome izbjegavajte ih i koristite svježe namirnice.

● Bijela riža. Kao i bijeli kruh, rafinirana riža lišena je većine hranjivih sastojaka. Tijelo probavlja takvu hranu na sasvim drugačiji način nego što bi to činilo s integralnom rižom, koja se apsorbira 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 li kokosovim uljem, organskim maslacem i morskom solju.

● Suhomesnate proizvodi. 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, 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.

● Margarin je skriven u mnogim prerađevinama kao dodatak namirnicama, a trebalo bi ga izbjegavati. Maslac nije štetan, premda je uvriježeno mišljenje da je on taj koji kvari zdravlje. Ako masnoće životinjskog podrijetla nisu za vas, radije



Jedna od najvećih prevara novijeg vremena jest da je soja zdrava za prehranu

se priklonite djevičanskom maslinovom ulju ili kokosovom ulju nego margarinu.

● Mlijeko od soje i proizvodi od soje kao zamjena za meso. Jedna od najvećih prevara novijeg vremena jest da je soja zdrava za prehranu. Osim što je gotovo sva neorganski uzgojena soja genetski modificirana, većina dodataka na bazi soje prerađena je uz pomoć kemikalije zvane hexane, za koju se zna da uzrokuje urodne deformacije, probleme s reproduktivnim orga-

nima 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 okusa, 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.

J. SEDLAK