

17 Μαρτίου 2023

10 τροφές για ένα γρήγορο θάνατο - Οι χειρότερες τροφές.

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι χειρότερες τροφές είναι



#1. Όλα τα βιομηχανοποιημένα αρτοσκευάσματα:

Κουλουράκια, κουλούρια, κέικ, μπισκότα, κρουασάν, κριτσίνια, cookies κλπ.

Πραγματικές διατροφικές βόμβες που περιέχουν πολλά τρανς λιπαρά,ζάχαρη, άσπρο αλεύρι αλλά και αρκετά συντηρητικά και ενισχυτικά γεύσης.

Πολλές και 100% κενές θερμίδες,σάκχαρο εκτός ελέγχου,κακό ενεργειακό προφίλ,μικρή ικανότητα κορεσμού.

Από τις κυριότερες αιτίες για το διατροφικό χάλι του δυτικού κόσμου γιατί ο όλεθρος που προκαλούν δεν τους φαίνεται σε πρώτη θεώρηση.

Αν δεν μπορείτε να κάνετε χωρίς αυτά περιοριστείτε τουλάχιστον στις σπιτικές βερσιόν

2. Όλα τα αναψυκτικά ανθρακούχα και μή , είτε είναι με ζάχαρη είτε με συνθετικά γλυκαντικά (“διαίτης”).

Περιέχουν τόνους από ζάχαρη (ακόμη χειρότερα είναι τα τεχνητά γλυκαντικά),πολλά τεχνητά χρώματα και συνήθως καφεΐνη.

Τα ανθρακούχα επί πλέον αποτελούν ευθεία απειλή για την οστική πυκνότητα και ιδίως αυτά που περιέχουν επιπρόσθετα φωσφορικό οξύ.

Τα περισσότερα αναψυκτικά περιέχουν πολλές και κενές θερμίδες και όπως είναι αναμενόμενο πολύ υψηλό γλυκαιμικό δείκτη. Έχουν στενές φιλίες με το διαβήτη.

Μάθετε στα παιδιά σας να τα αποφεύγουν και στρέψτε τα σε φυσικούς χυμούς.

3. Όλα τα κρεατοσκευάσματα/επεξεργασμένα κρέατα που περιέχουν νιτρικά και νιτρώδη άλατα (προστατευτικά έναντι του κινδύνου αλλαντίασης και αυτά που τους προσδίδουν το ζωντανό κόκκινο χρώμα) που μετατρέπονται στο στομάχι μας στις καθόλου αθώες νιτροζαμίνες.

Περιλαμβάνουν λουκάνικα και hot dogs, σαλάμια και λοιπά παρόμοια αλλαντικά, bacon,κρέατα σε κονσέρβες (corned beef) και άλλα πολυεπεξεργασμένα κρέατα. Προφανώς είναι αδύνατον ακόμη και να φαντασθούμε τι καταναλώνουμε.

Όλες οι μελέτες καταδεικνύουν ότι όσοι τρώμε αρκετές ανάλογες τροφές αυξάνουμε σημαντικά τις πιθανότητες προσβολής από καρκίνο (κυρίως του εντέρου,του παγκρέατος και της ουροδόχου κύστης).

Περισσότερες νιτροζαμίνες παράγονται όταν τα κρέατα επεξεργάζονται σε υψηλές θερμοκρασίες. Επιπρόσθετα στις υψηλές θερμοκρασίες σχηματίζονται πολλά είδη ετεροκυκλικών αμινών που βρίσκονται σε ιδιαίτερα μεγάλες συγκεντρώσεις στα καμμένα/μαυρισμένα μέρη του κρέατος.

Αν το κρεατοσκεύασμα καπνισθεί θα σχηματισθούν επι πλέον και καρκινογόνοι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες.

Τι θα λέγατε για ένα καπνιστό λουκάνικο;

4. Τα ντόνατς

Το μόνο καλό που έχουν τα ντόνατς είναι η τρύπα στη μέση!

Τηγανισμένα σε παλιολάδια, αποτελούνται από ζάχαρη, επεξεργασμένο άσπρο αλεύρι και υδρογονωμένα έλαια (διάβαζε τρανς λιπαρά).

Καμία θρεπτική αξία, 100% νεκρές και άφθονες θερμίδες, και ούτε καν ικανότητα κορεσμού.

5. Τρανς λιπαρά ή υδρογονωμένα έλαια

Διαβάσατε υποθέτω τα αποτελέσματα της πολύ πρόσφατης έρευνας της Ευρωπαϊκής Ένωσης που κατατάσσει τις Ελληνίδες και τα ελληνόπουλα στην πρώτη θέση στην Ευρώπη από πλευράς παχυσαρκίας (οι άρρενες τα πάμε καλύτερα: είμαστε δεύτεροι!)

Άλλη μια πρωτιά! Ριγώ από εθνική συγκίνηση!

Ένας από τους λόγους για την πρωτιά αυτή είναι σίγουρα τα τρανς λιπαρά.

Τί είναι όμως τα τρανς λιπαρά;

Πρόκειται για φυτικά έλαια που έχουν υποστεί θερμική επεξεργασία και έχουν υδρογονωθεί. Έτσι μετατρέπονται από υγρά σε στερεά με μεγάλη ανθεκτικότητα στο χρόνο και χρησιμοποιούνται μαζικά στη βιομηχανία επεξεργασμένων τροφών και στα φαστφουντάδικα. Όταν τα τρώτε είναι σαν να ρίχνετε στο σώμα σας μηχανόλαδο.

Τι κακό όμως κάνουν τα τρανς λιπαρά;

Έχουμε και λέμε:

αυξάνουν την κακή χοληστερόλη LDL (διάβαζε αθηρωμάτωση) μειώνουν την καλή

χοληστερόλη HDL (αδυναμία απομάκρυνσης της περίσσιας κακής χοληστερόλης μέσω του ήπατος)

Τα τρανς λιπαρά είναι φωτιά για το κυκλοφορικό αλλά υπάρχουν και βάσιμες ενδείξεις ότι:

συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση των κρουσμάτων παχυσαρκίας αυξάνουν τις πιθανότητες για διαβήτη τύπου 2 σχετίζονται με τους καρκίνους του προστάτη και του στήθους προκαλούν δυσλειτουργία στο συκώτι γιατί είναι δύσκολο να μεταβολισθούν λόγω της ιδιαίτερης φύσης τους.

Τα κορεσμένα λιπαρά είναι άγγελοι μπροστά στα τελείως αφύσικα τρανς!

Γιατί τότε αυτή η Νέμεση χρησιμοποιείται τόσο μαζικά στη βιομηχανία τροφίμων;

Μα φυσικά για το μπαγιόκο! Είναι φθηνή πρώτη ύλη και αυξάνει τη διάρκεια ζωής των τροφίμων στο ράφι.

Σε πολλές χώρες – με πρωτοπόρο τη Δανία από το 2003 – έχουν ληφθεί αυστηρά μέτρα περιορισμού της χρήσης των τράνς λιπαρών.

Εδώ περί άλλων τυρβάζουμε! Ούτε ξέρουμε καν τι είναι!

Καλά για το Υπουργείο Υγείας τι να πεί κανείς;

Ποιες τροφές περιέχουν τρανς λιπαρά;

Πάρα πολλές τυποποιημένες τροφές:

διάφορες μαργαρίνες μαγιονέζες και άλλα αρτύματα προτηγανισμένα προϊόντα από αυτά που ευδοκιμούν και στα φαστφουντάδικα αρτοποιήματα όπως:μπισκότα, κέικ,κρουασάν,κουλουράκια ,κριτσίνια, cookies,ντόνατς κλπ. διάφορα κατεψυγμένα,επεξεργασμένα προϊόντα όπως πίτσες ,πίτες,πιτάκια,βάφλες,fish sticks γλυκά πατατάκια,ποπ κορν και άλλα σνακ πολλά δημητριακά πρωινού,μπάρες κλπ.

Κάντε το συνήθεια να ελέγχετε τις ετικέτες όταν τρώτε βιομηχανοποιημένες,συσκευασμένες τροφές.

6. Οι τηγανιτές πατάτες των ταχυφαγείων

Οι προτηγανισμένες πατάτες των ταχυφαγείων είναι από τις χειρότερες τροφές και είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες γιατί καταναλώνονται μαζικά.

Οι περισσότεροι σίγουρα δεν έχουν συνειδητοποιήσει τι τρώνε και ότι το φαινομενικά αθώο αυτό φαγητό είναι από τους βασικούς υπεύθυνους για την πανευρωπαϊκή πρωτιά που έχουν στην παकुσαρκία τα στρουμπουλά ελληνόπουλα.

Για να δούμε τα γεγονότα:

1. Είναι γεμάτες με τρανς λιπαρά .
2. Έχουν πολύ μεγάλες ποσότητες καρκινογόνου ακρυλαμιδίου.
3. Τα λάδια για το τηγάνισμά τους χρησιμοποιούνται πολλές φορές με αποτέλεσμα να επιβαρύνονται με ταγκισμένα παραπροϊόντα οξειδώσεων και πολυμερισμών.
4. Έχουν παρά πολλές θερμίδες και μάλιστα κενές. Μια μερίδα των 170gr έχει 540 θερμίδες.
5. Η μικρή ικανότητα κορεσμού τους μπορεί να οδηγήσει σε υπερκατανάλωση. Εξ ου και οι μερίδες “γίγας” των ταχυφαγείων
6. Συνήθως είναι γεμάτες αλάτι.
7. Οι περισσότεροι τις συνοδεύουν με κέτσαπ ή άλλα παχυντικά αρτύματα.
8. Πρόκειται για μια πολύ εθιστική τροφή.
9. Τέλος έχουν έχουν πολύ υψηλό γλυκαιμικό δείκτη που με την ταυτόχρονη παρουσία λίπους ευνοεί αφάνταστα τη συσσώρευση του στν οργανισμό.

Αν θέλετε οπωσδήποτε τηγανιτές πατάτες προτιμήστε αυτές της μαμάς (άντε της πεθεράς).

7. Τα πατατάκια και λοιπά αλμυρά σνακ. Το αλάτι

Ξεχωρίζω τα πατατάκια γιατί τρώγονται σε τεράστιες ποσότητες. Πρόκειται για μια παρηγορητική, και άκρως εθιστική τροφή.

Ένα σακουλάκι πατατάκια των 100gr έχει 550 θερμίδες(!),38gr λίπη από τα οποία τα 11gr είναι κορεσμένα και πολύ αλάτι.

Τα ίδια και χειρότερα είναι τα γαριδάκια,τα sticks,κάτι περίεργοι ξηροί καρποί(μπρρρ!) και τα δεκάδες άλλα αλμυρά σνακ που οι πιτσιρικάδες τα ζητάνε πλέον με τα brand names τους και τα οποία γεμίζουν τις βαθιές τσέπες των πολυεθνικών σκορπίζοντας τον όλεθρο στην υγεία μικρών και μεγάλων.

Μεγάλες περιεκτικότητες σε ουσίες όπως ακρυλαμίδιο,χρωστικές,βελτιωτικά γεύσης,τρανς και κορεσμένα λιπαρά κλπ.

100% νεκρές θερμίδες,καμία διαθρεπτική αξία και πολύ αλάτι.

Το νάτριο που παίρνουμε από το αλάτι δεν πρέπει να ξεπερνά τα 2400mg(2.4 gr) την ημέρα,ποσότητα που αντιστοιχεί σε μια κουταλιά του γλυκού αλάτι.

Παίρνουμε όμως πολύ μεγαλύτερες ποσότητες από τις έτοιμες,επεξεργασμένες τροφές και αυτό δημιουργεί μεγάλο στρες σε αρτηρίες,καρδιά,νεφρά και εγκέφαλο σπρώχνοντάς μας μαζί με άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες σε καρδιακά επεισόδια,εγκεφαλικά,άνοια και προβλήματα με τα νεφρά.

Το εμπλουτισμένο με αλάτι αίμα τραβάει με όσμωση νερό μέσα στις αρτηρίες και αυξάνει τον όγκο του ανεβάζοντας την πίεση. Η υψηλή πίεση προξενεί σταδιακά βλάβες στις αρτηρίες και βέβαια και σ' αυτές που οδηγούν στον εγκέφαλο και στην καρδιά.

Στα νεφρά η ύπαρξη μεγάλης ποσότητας νατρίου στο αίμα εμποδίζει τη δια της όσμωσης αφαίρεση του πλεονάζοντος νερού από το αίμα. Έτσι η πίεση κρατιέται ψηλά και επί πλέον στρεσάρονται πολύ τα λεπτά και εύθραυστα αιμοφόρα αγγεία που οδηγούν στα νεφρά προκαλώντας σταδιακά νεφρική ανεπάρκεια.

Αλάτι παίρνουμε θέλοντας και μη από πολλές φυσικές και επεξεργασμένες τροφές. Αποφεύγετε το έξτρα αλάτι με κάθε τρόπο!

8. Τα χάμπουργκερ των περισσότερων ταχυφαγείων

Μονονιτρική θειαμίνη,λευκασμένο αλεύρι,ισογλυκόζη,ζάχαρη,μερικώς υδρογονωμένο σογιέλαιο,θειϊκό ασβέστιο,ανθρακικό ασβέστιο,γλουτένη σίτου,αλάτι,θειϊκό αμμώνιο,χλωριούχο αμμώνιο,προπιονικό ασβέστιο και νάτριο,φωσφορικό μονοασβέστιο, αιθοξυλιωμένα μονογλυκερίδια κλπ.

Θα μου πείτε: “τι σ' έχει πιάσει ξαφνικά ρε μάγκα και μας το γύρισες στη χημεία;”

Σας προκαλώ λοιπόν να βρείτε τι μπορεί να υπονοεί το παραπάνω τμήμα χημικής σύστασης!

Μη σπάτε το κεφάλι σας άδικα!

Πρόκειται για μερικά από τα συστατικά των χάμπουργκερ κάποιας αλυσίδας ταχυφαγείων. Δεν έχει σημασία ποιας γιατί δεν είναι εκεί το θέμα μας.

Προσθέστε τώρα:

κρέας που μπορεί να έρχεται από παρτίδες που περιέχουν πολλά ζώα. Υποστηρίζεται ότι ένα και μόνο μπιφτέκι μπορεί να περιέχει κρέας από εκατοντάδες ζώα.

τα απαραίτητα συνοδευτικά για τη συμπλήρωση της γνωστής τριπλέτας των ταχυφαγείων: προτηγανισμένες πατάτες και ανθρακούχα αναψυκτικά.

κέτσαπ,μαγιονέζες και μουστάρδες της συμφοράς

...και έχετε ένα ακόμη εκρηκτικό διατροφικό μίγμα.

Τι να πώ για τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά,τα αντιβιοτικά των ζώων και τα δεκάδες χημικά πρόσθετα!

Έπαθα σοκ όταν είδα μπιφτέκι που μετά από 6 μήνες δεν είχε αποσυντεθεί!(κυκλοφορεί ευρέως στο διαδίκτυο).

Λάστιχο να ήταν θα αλλοιώνονταν!

Ελπίζω ότι δεν συμβαίνει το ίδιο με όλες τις σχετικές αλυσίδες αλλά φυλάω τα ρούχα μου για νάχω τα μισά.

9. Διάφορα βιομηχανοποιημένα αρτύματα/καρυκεύματα

Μαγιονέζα : δεν έχει καμία σχέση με τις σπιτικές βερσιόν (ελαιόλαδο και κρόκοι αυγών). Περιέχει υποκατάστατα αυγών,πολύ και όχι καλό λίπος - συνήθως σογιέλαιο από γενετικά μεταλλαγμένη σόγια-και εξαιρετικά πολλές θερμίδες.

Κέτσαπ: όχι και η καλύτερη πηγή για το λυκοπένιό σας. Περιέχει μεγάλες ποσότητες από ζάχαρη ή ισογλυκόζη (HFCS) κι αλάτι.

ακόμη χειρότερες είναι οι πιο επεξεργασμένες σάλτσες όπως πχ η σως ταρτάρ.

Αν η σάλτσα σόγιας σας φέρνει συνειρμούς υγείας να ξέρετε ότι απατάσθε.

Το μεγαλύτερο κακό με τα καρυκεύματα αυτού του τύπου είναι ότι μας εθίζουν σε ζάχαρη,αλάτι και λίπη και κυρίως ότι αλλοιώνουν τη γεύση μας.

Αν συνηθίσεις πχ να τρως μπρόκολο με σάλτσα τυριών είναι σχεδόν αδύνατον να φας μετά σκέτο μπρόκολο και αυτό είναι μια μέγιστη διατροφική ήττα.

Η συμβουλή μου είναι : μακριά από από τέτοιες τεχνητές,πολυεπεξεργασμένες

γεύσεις. Μάθετε να απολαμβάνετε τις γεύσεις της φύσης.

10. Έτοιμες σούπες

Έχουν τρομερά ποσά από αλάτι. Μια κονσέρβα δίνει ένα γραμμάριο νατρίου. Επίσης πολλά τεχνητά συντηρητικά και βελτιωτικά γεύσης όπως το εξαιρετικά αμφιλεγόμενο γλουταμινικό μονονάτριο.

Ο τύπος των πρώτων υλών που χρησιμοποιείται είναι αφυδατωμένος και σχεδόν πάντα υπάρχουν τρανς λιπαρά.

Η γεύση τους είναι απόλυτα συνθετική.

Να τις αποφεύγετε! Όλο και κάποιος θα βρεθεί να σας κάνει μια σπιτική σουπίτσα.

Εκτός λίστας αφήνω προσωρινά τα δημητριακά πρωινού αλλά οδεύουν προς τα εκεί με γρήγορους ρυθμούς. Σχεδόν όλα τα μεγάλα εμπορικά ονόματα μπορούν να καταταχθούν στην κατηγορία των junk foods.

Κλείνω υπενθυμίζοντας:

όσο περισσότερο μια τροφή αφίσταται της αρχικής της εμφάνισης τόσο πιο επικίνδυνη είναι.

μην εθίζεστε σε έντονες γεύσεις.

όταν βλέπετε πολλά συστατικά στη σύνθεση ενός προϊόντος, προσπεράστε το.

συνηθίστε να τρώτε τις τροφές όπως τις παράγει η μητέρα φύση.

οι Έλληνες είναι ο πιο παχύσαρκος λαός της Ευρώπης. Υπάρχει δραματική χειροτέρευση στις διατροφικές τους συνήθειες τις τελευταίες δεκαετίες.

Να είστε υγιείς, αισιόδοξοι και πάντα με ένα χαμόγελο!

Χρήστος Στρογγύλης Φίλος και συνοδοιπόρος σας

Πηγή: totalfitness-christos.blogspot.gr