



Να είστε προσεκτικοί με κάθε τι που τρώτε. Είναι πιθανό να επιβαρύνετε καθημερινά τον οργανισμό σας με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία σας. Πρόκειται κυρίως για ουσίες που υπάρχουν στις συσκευασίες των επεξεργασμένων τροφών...

Σε καμία περίπτωση μια κονσέρβα, ή ένα κουτί δημητριακά δεν ενέχει κάποιον άμεσο κίνδυνο για την υγεία σας. Αλλά επειδή η σύγχρονη διατροφή μας αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από επεξεργασμένες τροφές, είναι αυτή η αυξημένη κατανάλωση τέτοιων ουσιών που λειτουργεί συσσωρευτικά και μπορεί να σας δημιουργήσει διάφορα προβλήματα. Δείτε εκείνες τις τοξίνες σε επεξεργασμένες τροφές, που θεωρούνται πιο επικίνδυνες για την υγεία σας.

Υψηλής φρουκτόζης σιρόπι καλαμποκιού

Βρίσκεται σε διάφορα γλυκά, όπως αναψυκτικά και επιδόρπια. Χρησιμοποιείται, επίσης, κατά κόρον σε προϊόντα fast food. Οι πιθανές επιδράσεις του σιροπιού καλαμποκιού είναι η παχυσαρκία, η αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη, η αύξηση του κοιλιακού λίπους και οι καρδιακές παθήσεις.

Trans-λιπαρά οξέα

Ονομάζονται και υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά. Βρίσκονται στα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως τα μπισκότα και τα κατεψυγμένα τρόφιμα. Οι πιθανές επιπτώσεις των trans λιπαρών είναι οι καρδιακές παθήσεις, ο διαβήτης και ο καρκίνος.

Τεχνητές ουσίες για ενίσχυση της γεύσης

Υπάρχουν σε όλα τα γλυκά, τα ανθρακούχα αναψυκτικά, τα μπισκότα και τα έτοιμα φαγητά. Οι ουσίες αυτές είναι αρκετά επιβλαβείς για την υγεία σας. Υπάρχουν περισσότερα από 100 πρόσθετα και διάφορα χημικά μέσα σε αυτή την ομάδα ουσιών που έχουν ως στόχο να

"ενισχύσουν τη γεύση της τροφής". Οι πιθανές επιπτώσεις αυτών των τεχνητών αρωμάτων και ουσιών είναι οι αλλεργίες και ορισμένες αντιδράσεις στην συμπεριφορά του ατόμου, όπως η υπερκινητικότητα.

Όξινο γλουταμινικό νάτριο

Επίσης γνωστό και ως MSG (Mono-Sodium Glutamate), βρίσκεται σε πολλά αλμυρά τρόφιμα, όπως οι τηγανητές πατάτες και το ψωμί, επειδή είναι αυτό που χρησιμοποιείται αντί του κοινού αλατιού (χλωριούχο νάτριο). Οι πιθανές επιπτώσεις από το όξινο γλουταμινικό νάτριο είναι:

- Πόνος στο στήθος
- Ταχυπαλμία
- Πονοκέφαλος
- Υπερδιέγερση της γεύσης (η οποία προκαλεί μια αίσθηση ότι θέλετε να φάτε περισσότερο)
- Τάση να βάζετε τελικά περισσότερο αλάτι στο φαγητό σας

Τεχνητές χρωστικές ουσίες

Μαζί με τους ενισχυτές γεύσης, υπάρχουν και χρωστικές ουσίες, οι οποίες βρίσκονται σε όλα σχεδόν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως καραμέλες, μπισκότα και γλυκά. Οι πιθανές επιπτώσεις από τις τεχνητές χρωστικές ουσίες είναι οι αλλεργίες, η ρινική συμφόρηση, η υπερκινητικότητα (ειδικά στα παιδιά) και οι σοβαρές ψυχικές ασθένειες στα βρέφη, όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD).

Τεχνητές γλυκαντικές ουσίες

Διαφορετικά είδη μπορούν να βρεθούν σε αυτή την ομάδα:

- Ασπαρτάμη
- Σουκραλόζη
- Ακεσουλφάμη καλίου
- Σακχαρίνη