Rakotwórcze jedzenie

6 listopada 2019

Rakotwórcze jedzenie otacza nas wszędzie. Dietetycy przestrzegają przed zgubnym spożywaniem zabójczych pokarmów, które sieją spustoszenie w naszych organizmach. Zapoznajcie się z listą produktów, które należy bezwzględnie wykluczyć z diety.

1. Cukier rafinowany oraz syrop glukozowo-fruktozowy

Zwany potocznie białym cukrem – cukier rafinowany określany jest mianem białej śmierci. Podobnie jak syrop glukozowo-fruktozowy sprzyja powstawaniu wielu problemów zdrowotnych, w tym cukrzycy i nowotworów. Amerykańskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego alarmuje, że spożywanie dużych ilości cukrów zwiększa ryzyko zachorowania na raka trzustki. Ponadto podnosi poziom niezdrowych tłuszczów we krwi, sprzyja chorobom serca, otyłości i zapaleniom stawów.

2. Biała mąka

Mąka pszenna słynie z wysokiego indeksu glikemicznego, który podnosząc poziom cukru we krwi, sprzyja nie tylko otyłości i cukrzycy, ale staje się także pożywką dla guzów nowotworowych. Poza tym mąkę pszenną często wybiela się chlorem w gazowej postaci, co niszczy jej wszystkie składniki odżywcze.

3. Popcorn z mikrofalówki

Specjalne, gotowe do przygotowania w kuchenkach mikrofalowych popcorny są zamknięte w opakowaniach wyścielanych rakotwórczym perfluoroalkilowem, kwasem perfluorooktanowym (PFOA) oraz perfluorooctane sulfonic (PFOS). Przechodzą one na popcorn

przygotowywany w mikrofalówce, przez co zwiększają ryzyko zachorowania na raka trzustki, wątroby lub jądra.

4. Przetworzona żywność

Częste spożywanie przetworzonej żywności, która zawiera liczne środki konserwujące, a w szczególności szynek, bekonu, kiełbasy i innych produktów z czerwonego mięsa zwiększa ryzyko raka jelita grubego, żołądka oraz prostaty.

5. Produkty wędzone i marynowane

W procesie wędzenia wędlin uwalniają się szkodliwe dla organizmu ludzkiego toksyny, które pozostają w mięsie. Natomiast w żywności marynowanej zawarta jest duża ilość azotanów, które zmieniają się w rakotwórcze N-nitrozyny. Produkty wędzone i marynowane zawierają ponadto duże ilości szkodliwych konserwantów, dzięki którym mogą cieszyć się długą przydatnością do spożycia. Chodzi o wędzenie przemysłowe.

6. Sztuczne słodziki

Z często wybieranych przez osoby będące na diecie sztucznych słodzików jest więcej szkody niż rzekomego pożytku. Podczas stosowania sztucznych substancji słodzących organizm ma problemy z kontrolowaniem odpowiedniej dawki kalorii. Ponadto w organizmie powstają związek DKP – toksyczna substancja prowadząca do rozwoju złośliwych nowotworów, głównie w obszarze mózgu.

7. Alkohol

Pity z umiarem, dla tzw. zdrowotności nie szkodzi, a nawet zmniejsza ryzyko chorób serca. Jeśli jednak jest spożywany w nadmiernych ilościach, to sprzyja nie tylko zawałom serca i udarom, ale jest również najczęstszą przyczyną raka jamy

ustnej, przełyku, jelita grubego, wątroby, odbytu oraz piersi.

8. Utwardzone tłuszcze roślinne

Sztucznie uzyskiwane utwardzone tłuszcze roślinne takie jak np. margaryna to istna trucizna dla ludzkiego organizmu. Zwiększają ryzyko powstawania nowotworów, chorób serca oraz wad wrodzonych. Bezwzględnie nie wolno używać ich do smażenia – wówczas stają się prawdziwym zapalnikiem dla raka piersi, prostaty i jelita grubego.

9. Chipsy

Są nieodzownym elementem każdej imprezy. Ich jedzenie wciąga jak narkotyk, jednak specjaliści z International Journal of Cancer są bezwzględni na temat spożywania chipsów. Przekąska ta może być czynnikiem wywołującym nowotwory przewodu pokarmowego, raka jajnika, prostaty oraz piersi.

10. Łosoś hodowlany

Niby zdrowy, niby smaczny, niby bezpieczny – tak, ale jeśli chodzi o łososie pochodzące z farmy rybnej, ich jedzenie może się dla nas źle skończyć. Łosoś hodowlany może być niezwykle groźny dla naszego organizmu, a zwłaszcza dla kobiet w ciąży i dzieci. Ryby są tam karmione antybiotykowo-hormonalnymi bombami, paszą skażoną różnymi chemikaliami i rakotwórczymi substancjami, które znajdują się, np. w azbeście.

11. Pomidory z puszki

Uwielbiamy ich zapach i smak, jednak pomidory szczelnie zamknięte w puszkach tracą swoje cenne właściwości (utrata antynowotworowego likopenu) oraz pochłaniają z metalowych opakowań rakotwórczą żywicę epoksydową (Bisfenol A). Dietetycy uważają, że spożywanie pomidorów z puszki może powodować wiele

rodzajów raka, problemy z płodnością oraz choroby serca.

O ile to możliwe wykluczajmy z diety rakotwórcze pokarmy. Starajmy się każdego dnia stosować odpowiednią profilaktyką antynowotworową. Spożywajmy więcej ekologicznych, świeżych warzyw i owoców, wybierajmy pełnoziarniste mąki, słodźmy miodem, a na deser zamiast popcornu lub chipsów sięgnijmy np. po orzechy, bo nie ma nic cenniejszego niż zdrowie.

Źródło: OdkrywamyZakryte.com