

Wegańskie „mleko” owsiane prowadzi do cukrzycy i zawałów

29 grudnia 2024

Jednym z substytutów dla mleka, będącego według niektórych wegan owocem gwałcenia krów, krzywdzenia cieląt i wyzysku zwierząt, jest „mleko” owsiane.



Jednak, jak informuje brytyjski dziennik „Daily Mail” „mleko” owsiane, konsumowane przez około 25 proc. mieszkańców Wielkiej Brytanii, którzy uwierzyli kłamstwom, że jest to produkt zdrowszy od mleka krowiego, jest szkodliwe dla zdrowia.

Picie „mleka” owsianego podnosi szybko cukier we krwi. Poziom ten eksploduje i nagle spada, co wywołuje napady głodu. W konsekwencji konsumpcja tego sztucznego produktu prowadzi do cukrzycy i chorób serca.

Odmienne od owsianki, robionej w domu z zalanych wodą płatków owsianych, „mleko” nie ma zdrowego błonnika (choć w polskojęzyczne media piszą o dużej zawartości błonnika). Portal „WP” w jednym ze swoich artykułów stwierdził, że „owies używany do jego produkcji [mleka owsianego] często zawiera pestycydy, m.in. glifosat i inne szkodliwe środki chemiczne”.

Podobnie szkodliwe dla zdrowia mogą być i inne zamienniki dla krowiego mleka. Według „Daily Mail” „mleko” kokosowe ma dużo tłuszczów nasyconych, które prowadzą do gwałtownego wzrostu cholesterolu, oraz bardzo niską, wręcz zerową, zawartość białka. Co bardziej szokujące „mleko kokosowe może czasami zawierać gumy, które są stosowane jako zagęszczacze”.

Z „Daily Mail” można się dowiedzieć, że „wiele roślinnych

napojów, które rzekomo nie zawierają dodanego cukru, nadal zawiera mleko ryżowe jako słodzik. Jednak podobnie jak cukier, mleko ryżowe ma wysoki indeks glikemiczny i zawartość węglowodanów, co może mieć wpływ na poziom cukru we krwi”.

Autorstwo: Jan Bodakowski

Źródło: NCzas.info