

WHO straszy ludzi, że kiszonki wywołują raka!

17 sierpnia 2023

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) niedawno zaskoczyła środowiska medyczne i zwolenników zdrowego odżywiania kontrowersyjnym twierdzeniem, że kiszonki mogą powodować choroby nowotworowe. Powyższa deklaracja wydaje się być sprzeczna z powszechnie akceptowaną wiedzą medyczną, która uznaje kiszonki za zdrowe i pełne wartości odżywczych.



Kiszenie to naturalny proces fermentacji, w którym cukry proste zawarte w owocach i warzywach rozkładają się na kwas mlekowy. Ten proces powstrzymuje rozwój szkodliwych mikroorganizmów i pomaga utrzymać żywność świeżą i zdrową na dłużej. Fermentacja mlekowa jest wykorzystywana w różnych tradycyjnych przepisach na kiszonki, od kiszonych ogórków i kapusty po bardziej egzotyczne warianty.

Wielu dietetyków i lekarzy uważa kiszonki za ważne źródło błonnika, składników mineralnych i witamin. Są one również niskokaloryczne i zawierają acetylocholinę, która wpływa na regulację ciśnienia krwi i perystaltykę jelit, przeciwdziałając zaparciom. Na przykład kiszone ogórki, mimo

że składają się w 96% z wody, zawierają duże ilości magnezu, potasu i beta-karotenu po procesie kiszenia.

Dlaczego WHO kwestionuje zdrowotne korzyści płynące z kiszzonek? Światowa Organizacja Zdrowia wydała swoje kontrowersyjne oświadczenie, powołując się na potencjalne ryzyko rakotwórcze związane z procesem kiszenia. Argument ten opiera się na wysokiej zawartości soli w kiszonych produktach. Jednak wiele badań sugeruje, że kiszenie nie zwiększa znacznie zawartości soli w końcowym produkcie.

Wielu obserwatorów zauważa, że stanowisko WHO może być kierowane nie tyle troską o zdrowie publiczne, co interesem koncernów medycznych i żywnościowych. Na przykład, słodkie napoje, przetworzona żywność i produkty nasycone tłuszczami trans, które są powszechnie uznawane za niezdrowe, rzadko są krytykowane przez WHO. Tymczasem naturalne i zdrowe produkty, takie jak kiszonki, są niesłusznie demonizowane.



Kiszonki są od dawna uznane jako wartościowy element zdrowej diety, bogaty w witaminy, minerały i błonnik. Są one lekkostrawne i niskokaloryczne, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o zdrowie i formę. W dodatku są naturalnymi probiotykami, co wpływa korzystnie na zdrowie układu pokarmowego.

Zasadnicze jest, że stanowisko Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące potencjalnego ryzyka nowotworowego związanego z kiszonkami oparte jest na jednym jedynym badaniu. Dodatkowo to badanie nie koncentrowało się na kiszonych produktach, a jedynie na wpływie soli na organizm. Dla wielu ekspertów to niewystarczające, aby przekreślić zasłużoną reputację kiszonek jako zdrowych produktów.

Rzeczywiście, jak w każdym aspekcie zdrowego odżywiania, kluczem jest umiar. Spożywanie ogromnych ilości soli, niezależnie od źródła, nie jest zdrowe. Jednak kiszonki, konsumowane jako część zrównoważonej diety, mogą przynieść wiele korzyści dla zdrowia.

Kwestia ta zasługuje na dalsze badania i dyskusję. Tymczasem, warto zauważyć, że krytyka kiszonek przez Światową Organizację Zdrowia wydaje się być sprzeczna z dostępnymi dowodami naukowymi. Może to zasugerować, że motywacje WHO mogą być bardziej skomplikowane, niż tylko troska o zdrowie publiczne.

W tym kontekście pamiętajmy, że decyzje o diecie powinny być podejmowane na podstawie rzetelnej wiedzy i indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Przy właściwym podejściu, kiszonki nadal mogą stanowić smaczny i zdrowy element naszej diety.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl