

«Σωστή διατροφή: 18 «Υγιεινές Τροφές» που δεν πρέπει να φάτε ποτέ», από την Δήμητρα Νάσιου και το rogmes.gr!

Η σωστή διατροφή ξεκινά πάντα από τη σωστή ενημέρωση.

Οι περισσότεροι άνθρωποι που συναντώ, πιστεύουν ότι είναι αρκετά υγιείς.

Αλλά όταν συζητάμε θέματα για σωστή διατροφή, γρήγορα διαπιστώνω ότι υπάρχουν πολλά «υγιεινά» τρόφιμα που δεν θα έπρεπε ποτέ να φάνε. Δεν μπορώ να τους κατηγορήσω βέβαια.

Υπάρχει σίγουρα σύγχυση βλέποντας όλες αυτές τις ταμπέλες και τις διαφημίσεις με λέξεις-κλειδιά όπως, «χωρίς ζάχαρη», «όλα φυσικά» ή ακόμη και τα «βιολογικά» προϊόντα.

Για να κάνω τα πράγματα λίγο πιο εύκολα για σας, θα σας αναφέρω παρακάτω μια λίστα, με τα 18 «υγιεινά» τρόφιμα που όμως δεν πρέπει ποτέ να φάτε!

Πολλά από αυτά, δεν είναι καν πραγματικά υγιεινά τρόφιμα.

ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΝΕΡΟ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ - ΒΟΤΑΝΑ

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ
ΤΑ **10+1** ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ



5 ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Αυξήστε την ποσότητα του νερού που πίνετε καθημερινά, δίνοντας του γεύσεις καλοκαιριού

5 ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

Αρωματισμένο νερό με φρούτα, λαχανικά και βότανα με ζεστές γεύσεις χειμώνα

1 ΣΠΕΣΙΑΛ ΡΟΦΗΜΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Σπέσιαλ συνταγή ροφήματος νερού για γρήγορο, εύκολο και υγιεινό αδυνάτισμα

ROGMES.GR

ΤΑ 10+1 ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΝΕΡΑ ΓΙΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ!

- ☐Special συνταγές για αποτοξίνωση και αδυνάτισμα
- ☐5 συνταγές για το καλοκαίρι – 5 ιδέες για το χειμώνα
- ☐1 special ρόφημα για γρήγορο & υγιεινό αδυνάτισμα ☐
- ☐☐Καθαρό δέρμα, απώλεια βάρους & αποβολή τοξινών

Αντίθετα, αποτελούν μυστικές βόμβες ζάχαρης και είναι τροφές που μπορούν να δημιουργήσουν στο σώμα σας φλεγμονές. Επιπλέον,

κάποια από αυτά, μπορούν να οδηγήσουν τις ορμόνες σας σε μια ανθυγιεινή κατάσταση ή να είναι μολυσμένα με ακαθάριστες χημικές ενώσεις.

Το σημαντικό, είναι να κάνετε πραγματικά σωστή διατροφή!

[20 Υγιεινά Ποτήρια Που Πρέπει Να Προσθέσετε Στη Διατροφή Σας](#)

Ωστε να μην προσφέρετε στον οργανισμό σας τροφές, που όχι μόνο δεν είναι ωφέλιμες, αλλά μπορούν να δημιουργήσουν πολλαπλά προβλήματα υγείας.

Οι 18 «υγιεινές τροφές» που πρέπει να αποφύγετε για σωστή διατροφή

1. Χυμός φρούτων

Το λάθος αυτό, το έκανα και εγώ πριν μερικά χρόνια, όταν δεν γνώριζα.

Ο χυμός φρούτων είναι εξίσου επικίνδυνος με τη σόδα ή σχεδόν τόσο κακός, όταν τον πίνετε σε αφθονία.

Σκεφτείτε αυτό που θα πω:

Όταν ετοιμάσετε να πιείτε π.χ. ένα ποτήρι χυμού πορτοκαλιού 230-250 γραμμαρίων, καταναλώνετε το χυμό τεσσάρων μεσαίων πορτοκαλιών, σε δευτερόλεπτα ή σε μερικά λεπτά το πολύ.

Συγκρίνετε αυτό, με το πόση ώρα θα χρειαστεί να φάτε τέσσερα πορτοκάλια. Μπορείτε τότε να καταλάβετε αμέσως, πως το να φάτε φρούτα ολόκληρα είναι πολύ καλύτερο.

Ο χυμός φρούτων είναι επικίνδυνος σε τόσο μεγάλο βαθμό, εξαιτίας της φρουκτόζης.

Τον Ιούνιο του 2014, δημοσιεύτηκε μια μελέτη στο εξαιρετικό περιοδικό [Nutrition](#). Διαπιστώθηκε, ότι η μέση συγκέντρωση φρουκτόζης σε χυμό φρούτων είναι 45,5 γραμμάρια ανά λίτρο. Για τη σόδα είναι 50 γραμμάρια φρουκτόζης ανά λίτρο.

Τα σώματα μας όμως, δεν έχουν σχεδιαστεί να αντιμετωπίζουν αυτό το είδος υπερφόρτωσης της φρουκτόζης. Ενώ η γλυκόζη χρησιμεύει ως καύσιμο για το σώμα μας, η φρουκτόζη επεξεργάζεται σχεδόν αποκλειστικά στο ήπαρ, όπου μετατρέπεται σε λίπος.

2. Πρωτεΐνη σόγιας

Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, τα προϊόντα σόγιας δεν είναι υγιεινά.

Τουλάχιστον όχι όλα, όπως η μη ζυμωμένη σόγια. Επειδή η ζυμωμένη σόγια είναι άλλο, ενώ η κατανάλωση γάλακτος σόγιας και πρωτεΐνης σόγιας είναι κάτι άλλο.

Τα περισσότερα προϊόντα σόγιας που καλλιεργούνται παγκοσμίως και ειδικά στις Η.Π.Α., είναι γενετικά τροποποιημένα για να αντέχουν στις [εφαρμογές της ουσίας Glyphosate](#). Αυτή η ουσία είναι ένα δραστικό συστατικό του φυτοφαρμάκου RoundUp.

Μια πρόσφατη μελέτη στη Νορβηγία βρήκε «ακραία» επίπεδα της Glyphosate σε σόγια των ΗΠΑ, πράγμα που σημαίνει ότι **τρώτε φυτοφάρμακα**, όταν θα φάτε μη οργανική σόγια.

Αυτό είναι ένα σημαντικό πρόβλημα, δεδομένου ότι το Glyphosate συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένου του κυτταρικού θανάτου.

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι η μακροχρόνια χρήση συμπληρωμάτων διατροφής σόγιας, όπως η **πρωτεΐνη σόγιας**, έχει συνδεθεί με τα ακόλουθα:

- Αλλεργική ρινίτιδα
- Άσθμα

- Καρκίνος του μαστού
- Κυστική ίνωση
- Καρκίνος του ενδομητρίου
- Υποθυρεοειδισμός (υπό-ενεργός θυρεοειδής)
- Νεφρική νόσος
- Καρκίνος της ουροδόχου κύστης

Όλοι αυτοί οι λόγοι είναι σημαντικοί. Γι αυτό η μη οργανική σόγια, είναι σίγουρα ένα από τα τρόφιμα που δεν πρέπει ποτέ να φάτε.

Καλύτερη επιλογή: Αν αγαπάτε τη σάλτσα σόγιας, επιλέξτε καλύτερα σάλτσα καρύδας. Αν επιλέγετε περιστασιακά σόγια, προτιμήστε καλύτερα τη ζυμωμένη σόγια.

3. Αλκοόλες ζάχαρης

Οι αλκοόλες ζάχαρης βρίσκονται συνήθως σε προϊόντα χωρίς ζάχαρη και σε υποκατάστατα ζάχαρης.

Η ξυλιτόλη είναι μία από τις πιο δημοφιλείς μορφές, ενώ υπάρχουν οι: ερυθριτόλη, ισομαλτόζη, λακτιτόλη, μαλτιτόλη, μαννιτόλη και σορβιτόλη.

Υγιεινή Διατροφή

Τροφές Που Δεν Πρέπει Να Φάτε Ποτέ

Τα γλυκαντικά υφίστανται έντονη επεξεργασία και συχνά προέρχονται από συστατικά γενετικά τροποποιημένα

Για σωστή διατροφή, δοκιμάστε stevia, τα φρούτα μοναχού (monk fruits) ή ακατέργαστο μέλι (με μέτρο) για γλύκανση.

Rogmes.gr

Ενώ συχνά τα βρίσκουμε στο εμπόριο ως φυσικά, αυτά τα γλυκαντικά υφίστανται έντονη επεξεργασία και συχνά προέρχονται από συστατικά ΓΤΟ (γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί), όπως το καλαμπόκι.

Μερικά από αυτά τα προϊόντα συνδέονται επίσης με **αλλεργικές αντιδράσεις**, πονοκεφάλους, [συμπτώματα SIBO](#) (Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου), εξανθήματα, αέρια και φουσκώματα.

Καλύτερη επιλογή: Για σωστή διατροφή, δοκιμάστε stevia που είναι φυτική, [φρούτα μοναχού \(monk fruits\)](#), ακατέργαστο μέλι (με μέτρο) για γλύκανση ή καστανή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο.

4. Σολομός «Ατλαντικού» & άλλα εκτρεφόμενα ψάρια

Ακόμη μια τροφή που δεν πρέπει ποτέ να φάτε αν θέλετε να κάνετε σωστή διατροφή: τα εκτρεφόμενα ψάρια. Στην πραγματικότητα, η κατανάλωση αυτών των ψαριών είναι ακόμη χειρότερη και από την κατανάλωση μπέικον.

Φροντίστε να αποφύγετε και τον εκτρεφόμενο σολομό που **συχνά**

ονομάζεται σολομός «Ατλαντικού».

Μερικοί λόγοι για τους οποίους ο σολομός που εκτρέφεται (και δημιουργεί φλεγμονές) πρέπει να είναι ένα ψάρι που δεν πρέπει ποτέ να φάτε:

Μια μελέτη του Οκτωβρίου 2016 διαπίστωσε ότι τα επίπεδα ωμέγα-3 στον εκτρεφόμενο σολομό πέφτουν γρήγορα και είναι τα μισά από αυτά που ήταν πριν από πέντε χρόνια.

Μέρος των λόγων για την απώλεια αυτή των θρεπτικών συστατικών του, είναι οι ζωοτροφές για το σολομό που περιέχουν λιγότερη περιεκτικότητα σε γάυρο.

Τι δείχνουν οι έρευνες...

Το Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης, στο Albany, διαπίστωσε ότι τα επίπεδα διοξίνης στον σολομό που εκτρέφονται είναι 11 φορές υψηλότερα από αυτά του άγριου σολομού. Επίσης, οι περιβαλλοντικοί ρύποι συνδέονται με τον καρκίνο, τη **βλάβη οργάνων** και τη δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Μια μελέτη του 2011 που δημοσιεύθηκε στο PLoS One έδειξε ότι οι σολομοί που τρέφονται με ποντίκια, έχουν δείξει αύξηση του σωματικού βάρους και αυξημένο κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου και συμπτωμάτων διαβήτη τύπου 2.

Ο κίνδυνος προέρχεται από τους ανθεκτικούς οργανικούς ρύπους ή τους POP που τείνουν να είναι πολύ υψηλοί στον σολομό εκτροφής.

Μια έκθεση του 2011 σχετικά με την υδατοκαλλιέργεια και το νερό, επεσήμανε πως εκατοντάδες χιλιάδες εκτρεφόμενων ψαριών διαφεύγουν στη φύση. Αυτά τα ψάρια μεταφέρουν συχνά παράσιτα που ακόμα και οι πιο σκληρές χημικές ουσίες δεν σκοτώνουν πια.



Μερικά μεταφέρουν ακόμη και άλλες ασθένειες που μπορούν να εξασθενίσουν τους πληθυσμούς των άγριων ψαριών.

Ο σολομός που έχει εκτραφεί, πολλές φορές έχει επίσης υποστεί επεξεργασία με **απαγορευμένα φυτοφάρμακα**, μια άλλη σοβαρή ανησυχία σχετικά με την τοξικότητα.

Τον Νοέμβριο του 2015, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων στις ΗΠΑ, ενέκρινε την πώληση σολομού με γενετική μηχανική. Επιπλέον, δεν θα απαιτείται καμία ειδική επισήμανση, αφήνοντας όλους εμάς τους καταναλωτές στο σκοτάδι.

Καλύτερη επιλογή: Σολομός Αλάσκας ή Νορβηγίας άγριας αλιείας, σαρδέλες Ειρηνικού και σκουμπρί Ατλαντικού. Αποφύγετε τα υπόλοιπα ψάρια εκτροφείων που δεν θα πρέπει ποτέ να φάτε για να αποφύγετε προβλήματα υγείας.

5. Ποπ κορν μικροκυμάτων



Ένα άλλο από τα κορυφαία «υγιεινά» τρόφιμα που δεν πρέπει ποτέ να φάτε είναι το ποπ κορν μικροκυμάτων.

Είναι γεμάτο αμφισβητήσιμα συστατικά και πραγματικά δεν αξίζει

τον κόπο.

Το κύριο πρόβλημα?

Οι θήκες μικροκυμάτων είναι επικαλυμμένοι με υπερφθοροχημικά αντικολλητικά όπως το σουλφονικό υπερφθοροοκτάνιο (PFOS) και το υπερφθοροοκτανοϊκό οξύ (PFOA), χημικά που αρέσουν στον καρκίνο.

[Έλλειψη Μαγνησίου: 9 Συμπτώματα Και Πως Να Την Αντιμετωπίσετε](#)

Μια άλλη σημαντική ανησυχία είναι το διακετύλιο. Αυτή η αρωματική ένωση βουτύρου, προκαλεί **σοβαρές ασθένειες** των πνευμόνων όταν εισπνέεται σε μεγάλες ποσότητες.

Καλύτερη επιλογή: Την επόμενη φορά που περιμένετε με λαχτάρα για έτοιμο ποπ κορν, απλά ετοιμάστε ποπ κορν δικό σας. Αγοράστε απλό, οργανικό καλαμπόκι σε ένα κατάστημα φυσικών & βιολογικών τροφίμων.

Χρησιμοποιήστε λάδι καρύδας ή οργανικό βούτυρο, ρίξτε 3 κουταλιές της σούπας σε ένα ανοξειδωτο τηγάνι και καλύψτε το. Καθώς σκάει, σιγουρευτείτε ότι ανακινείτε το τηγάνι για να φύγει ο ατμός και να αποφύγετε να καεί το ποπ κορν.

6. Κρέας εργοστασίων

Ουσιαστικά, είμαστε αυτό που τρώμε!

Οπότε, αν τα ζώα που ετοιμάζετε για φαγητό τρέφονται με ορμόνες, φάρμακα και οι τροφές τους αναπτύσσονται με χημικά φυτοφάρμακα και λιπάσματα, αυτά δεν είναι καλά νέα.

Μια μελέτη του 2012 στο [Πανεπιστήμιο Johns Hopkins](#) που έκανε δοκιμές σε φτερά από κοτόπουλα, ανίχνευσε **απαγορευμένα αντιβιοτικά**, φάρμακα για αλλεργίες, παυσίπονα και ακόμη και φάρμακα κατάθλιψης όπως το Prozac.

Η χορήγηση αρσενικού στα πουλερικά έχει οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα τοξικού αρσενικού στους ανθρώπους. Περίπου 34

εκατομμύρια αντιβιοτικά πωλούνται ετησίως για χρήση σε ζώα.

Καλύτερη επιλογή: Αν αναζητάτε πραγματικά μια σωστή διατροφή, το ιδανικό είναι να αγοράζετε πάντα κρέας από μια αξιόπιστη τοπική πηγή. Προσπαθήστε να αγοράζετε κρέας από κρεοπωλεία και κτηνοτρόφους που εμπιστεύεστε.

Ρωτήστε τον κτηνοτρόφο αν τα ζώα τρέφονται με χόρτο και τι χρησιμοποιούν για τις ασθένειες τους. Όταν επιλέγετε πουλερικά, το καλύτερο είναι να προτιμάτε όσα μεγαλώνουν φυσικά σε βοσκοτόπια και συμπληρώνουν την διατροφή τους με βιολογική τροφή.

7. Μαργαρίνη

Θα πιστεύατε ποτέ, ότι παρόλα αυτά που γράφτηκαν για την μαργαρίνη, πολλοί άνθρωποι τη χρησιμοποιούν ακόμα;

Παλιότερα πίστευαν ότι η μαργαρίνη, ήταν χαμηλότερη σε κορεσμένα λίπη από το βούτυρο και πως μπορούσε να προστατέψει την υγεία της καρδιάς. Τα τελευταία χρόνια όμως γνωρίζουμε, ότι αυτό δεν είναι αλήθεια.

Δυστυχώς, τα τρανς λιπαρά ήταν τα αρχικά λίπη που χρησιμοποιούνται στις μαργαρίνες.

Αυτό είναι τραγικό, δεδομένου ότι σήμερα, γνωρίζουμε ότι **τα τρανς λιπαρά είναι υπεύθυνα** για περίπου 50.000 θανατηφόρες καρδιακές προσβολές ετησίως.

Τα τρανς λιπαρά αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει διαβήτη τύπου ΙΙ και πολλά άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας.



Ενώ τα τρανς λιπαρά έχουν πλέον αφαιρεθεί από τις περισσότερες μαργαρίνες, είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι οι περισσότερες περιέχουν πολλά επεξεργασμένα λίπη που ποτέ δεν θα βρεθούν στη φύση.

Καλύτερη επιλογή: Επιλέξτε βούτυρο βιολογικό ή ακόμη καλύτερα προτιμήστε λάδι καρύδας.

8. Φυτικά έλαια

Τα φυτικά έλαια ανήκουν επίσης στα «υγιεινά» τρόφιμα που δεν πρέπει ποτέ να τρώτε.

Χέρι-χέρι με τις μαργαρίνες, τα φυτικά έλαια όπως τα σπορέλαια, είναι **εξαιρετικά φλεγμονώδη** και εντελώς ανθυγιεινά. Είναι συνήθως γενετικά τροποποιημένα, υδρογονώνονται μερικώς και έχουν συνδεθεί με:

- Αθηροσκλήρωση
- Γενετικές ανωμαλίες
- Προβλήματα οστών και τένοντα
- Καρκίνο
- Διαβήτη
- Διαταραχές του πεπτικού συστήματος
- Καρδιακές ασθένειες
- Διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος

- Υψηλή χοληστερόλη
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Προβλήματα στο ήπαρ
- Χαμηλά βάρη γέννησης
- Παχυσαρκία
- Μείωση της ανάπτυξης
- Σεξουαλική δυσλειτουργία & στειρότητα
- Μείωση όρασης

Καλύτερη επιλογή: Προτιμήστε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, ιδανικά βιολογικό ή λάδι καρύδας. Για να βεβαιωθείτε ότι παίρνετε πραγματικά τα οφέλη από το λάδι καρύδας, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν μυρίζει σαν καρύδα όταν το αγοράζετε. Διαφορετικά, υπάρχει πιθανότητα να είναι παστεριωμένη και να μην είναι και τόσο υγιεινή.

9. Επιτραπέζιο αλάτι

Το τυποποιημένο επιτραπέζιο αλάτι, βρίσκεται σίγουρα σε αυτή τη λίστα για σωστή διατροφή με τα κορυφαία «υγιεινά» τρόφιμα που δεν πρέπει ποτέ να φάτε.

Πολλοί από εσάς έχουν ακούσει ότι το λευκό επιτραπέζιο αλάτι προκαλεί υπέρταση.

Αυτό όμως δεν έχει σταματήσει, περισσότερο από το 95% των εστιατορίων και καφέ-μπαρ παγκοσμίως, να το χρησιμοποιούν.

Το επιτραπέζιο λευκό αλάτι, αρχικά παράγεται από αλάτι εξόρυξης, όμως το εξευγενισμένο επιτραπέζιο αλάτι, ξεκινάει τεχνικά ως ένα «πραγματικό» φαγητό και στη συνέχεια γίνεται ψεύτικο.

Οι κατασκευαστές χρησιμοποιούν μεθόδους συγκομιδής που απομακρύνουν όλα τα φυσικά ορυκτά του. Στη συνέχεια, χρησιμοποιούν διάφορα πρόσθετα για να το στεγνώσουν και το θερμαίνουν σε υψηλές θερμοκρασίες.

Επειδή καταστρέφετε και το φυσικό ιώδιο, στη

συνέχεια αντικαθίσταται με ιωδιούχο κάλιο σε δυνητικά τοξικές ποσότητες.

Το αλάτι αυτό στη συνέχεια σταθεροποιείται με δεξτρόζη, μετατρέπεται σε ένα μοβ χρώμα και τελικά γίνεται τεχνητά λευκασμένο.

Καλύτερη επιλογή: Μια πολύ πιο κατάλληλη αντικατάσταση, δεν είναι ουσιαστικά αντικατάσταση, αλλά το αρχικό προϊόν! Υπάρχουν περισσότερα από 10 οφέλη για την υγεία μας αν επιλέξουμε το γνήσιο αλάτι του Μεσολογγίου και γενικά το καλό θαλασσινό αλάτι ή των Ιμαλαίων (το γνήσιο, όχι τις απομιμήσεις). Συνιστώ περισσότερο του Μεσολογγίου ή [παραπλήσιο θαλασσινό αλάτι](#), τα οποία εγώ χρησιμοποιώ εδώ και χρόνια και στο μαγείρεμα.

[Σπιρουλίνα: Μια Υπερτροφή Με 10 Σημαντικά Οφέλη Για Την Υγεία](#)

10. Τεχνητά γλυκαντικά

Λέγοντας «τεχνητά», θα πιστεύατε ότι τα ψεύτικα αυτά γλυκαντικά θα χρησιμοποιηθούν με προσοχή από τους ανθρώπους.

Δυστυχώς όμως, **πολλοί γιατροί τα συνιστούν** επειδή είναι - υποθετικά- ασφαλή για τους διαβητικούς, λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.

Κατά ειρωνικό όμως τρόπο, μια νέα έρευνα έδειξε ότι τα τεχνητά γλυκαντικά, προκαλούν διαταραχή στην εντερική χλωρίδα και μπορούν να προκαλέσουν πραγματικά διαβήτη.

Αυτά τα [υποκατάστατα ζάχαρης συνδέονται κλινικά](#) με:

- Αλλεργίες
- Καρκίνο της ουροδόχου κύστης
- Όγκους στον εγκέφαλο
- Καρκίνο του μαστού
- Πονοκεφάλους
- Υπέρταση

- Λεμφώματα & λευχαιμία
- Αύξηση βάρους & παχυσαρκία

Καλύτερη επιλογή: Προτιμήστε στέβια που είναι ένα φυσικό και φυτικό γλυκαντικό που περιέχει πολλές θρεπτικές ουσίες για τον οργανισμό.

11. Γάλα χωρίς λιπαρά ή με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά

Όσοι πίνετε γάλα (αφού εγώ το έχω διαγράψει εδώ και πολλά χρόνια), θα πρέπει να σταματήσετε να φοβάστε το πλήρες γάλα.

Μια μελέτη του 2016 που δημοσιεύθηκε στο «The American Journal of Nutrition», διαπίστωσε πολλά για την κατανάλωση πλήρους γάλατος σε σχέση με το γάλα χαμηλών λιπαρών.

Οι ερευνητές μελέτησαν περισσότερες από 18.000 γυναίκες και βρήκαν ότι αυτές που κατανάλωναν πλήρες γάλα, ήταν 8% λιγότερο πιθανό να είναι υπέρβαρες ή παχύσαρκες σε σύγκριση με τη χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, γαλακτοκομική ομάδα.

Μια θεωρία είναι, ότι η κατανάλωση πλήρους λιπαρών γαλακτοκομικών προϊόντων βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο χορτάτοι.

Εκτός αυτού, τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι συχνά φορτωμένα με προσθήκη ζάχαρης. Αυτός είναι ένας ισχυρός **παράγοντας κινδύνου** για τον διαβήτη τύπου 2, για καρδιακές παθήσεις ή ακόμη και καρκίνο.

Υγιεινή Διατροφή

Τροφές Που Δεν Πρέπει Να Φάτε Ποτέ

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με **χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά** είναι συχνά φορτωμένα με προσθήκη ζάχαρης. Αυτός είναι ένας ισχυρός παράγοντας κινδύνου για τον διαβήτη τύπου 2, για καρδιακές παθήσεις ή ακόμη και καρκίνο.

Rogimes.gr

Επίσης, βεβαιωθείτε ότι πάντα επιλέγετε **βιολογικό γάλα**. Η έρευνα δείχνει ότι το βιολογικό γάλα έχει πολύ πιο υγιές προφίλ λίπους.

Οι ερευνητές λένε, ότι η πολύ υγιής αναλογία των λιπαρών οξέων στο βιολογικό γάλα, βασίζεται στις σωστές ζωοτροφές και στις βιολογικές γαλακτοκομικές εκμεταλλεύσεις.

Καλύτερη επιλογή: Προτείνω την επιλογή νωπού γάλακτος. Όταν το νωπό γάλα παστεριωθεί, χάνει πολύ από το διατροφικό του περιεχόμενο. Επειδή το ένζυμο λακτάση καταστρέφεται στη διαδικασία θέρμανσης και ο οργανισμός δεν μπορεί να αφομοιώσει σωστά τη λακτόζη.

Κατά τη γνώμη μου, το νωπό γάλα είναι υγιέστερο και συνήθως μπορεί να βρεθεί σε τυριά ή σε γιαούρτι σε τοπικά καταστήματα υγιεινής διατροφής. Επίσης προτιμότερο είναι το πλήρες ακατέργαστο γάλα από αιγοπρόβατα, όποτε είναι δυνατόν.

12. Σεϊτάν

Το σεϊτάν προτείνεται από πολλούς σαν ένα υγιεινό φαγητό για

σωστή διατροφή και σαν ένα καταπληκτικό [υποκατάστατο του κρέατος](#).

Μέχρι να συνειδητοποιήσετε, ότι είναι βασικά ένας ζυμός με γλουτένη σίτου που αφαιρέθηκε το άμυλο. Επειδή είναι ουσιαστικά γλουτένη, είναι μια βαριά τροφή με πιθανότητες να αυξήσει τις αλλεργίες στη γλουτένη και τα συμπτώματα δυσανεξίας σε αυτή.

Προσθέστε σε αυτό, το γεγονός ότι δεν είναι μια πλήρης πρωτεΐνη, ενώ **είναι πολύ υψηλό σε νάτριο**. Αυτό μας κάνει αρκετά καχύποπτους και είναι σαφές ότι είναι ένα φαγητό που καλύτερα να αποφευχθεί.

Μισό φλιτζάνι σεϊτάν περιέχει 576 χιλιοστόγραμμα νατρίου.

Καλύτερη επιλογή: Η ζυμωμένη σόγια σίγουρα προσφέρει προβιοτικά οφέλη που είναι πολύ πιο σημαντικά.

13. Καφές με «προσθήκες»

Τα οφέλη από την κατανάλωση καφέ στον οργανισμό είναι πραγματικά πάρα πολλά.

Ο καφές είναι ένα **απαραίτητο στοιχείο** για σωστή διατροφή και υγεία.

Οι ερευνητές επιβεβαιώνουν, ότι ο καφές μπορεί να [προστατεύσει από την κίρρωση του ήπατος](#) και βοηθά να ζήσει κάποιος περισσότερο, μετά από μεταμοσχεύσεις ήπατος.

Όλα αυτά τα απίστευτα οφέλη όμως, καταστρέφονται όταν προσθέτετε άλλα συστατικά στον καφέ σας.

Εννοώ δηλαδή, την υπερβολική ζάχαρη που βρίσκεται στα δημοφιλή λάτε (lattes), την κρέμα και τις προσθήκες γεύσεων. Γνωρίζατε ότι ένα λάτε περιέχει περίπου 50 γραμμάρια ζάχαρης;

Όλη αυτή η ζάχαρη και ιδιαίτερα τα σιρόπια καλαμποκιού με υψηλές ποσότητες φρουκτόζης, σφυροκοπούν το συκώτι μας και

συμβάλλουν στη [«μη αλκοολική λιπαρή ηπατική νόσο»](#).

Για να μην αναφέρω, τον καφέ με ποτό (Irish coffee) που συχνά περιέχει καραγεννάνες που προκαλούν φθορές στο έντερο.

Καλύτερη επιλογή: Προτιμήστε τον απλό καφέ φίλτρου ή τον ελληνικό και προσθέστε λίγη καστανή ζάχαρη ή στέβια.

14. Υπερβολικά ψημένο κρέας ή ψάρι

Όλα τα κρέατα και τα ψάρια έχουν αμινοξέα, συμπεριλαμβανομένων της κρεατίνης και των σακχάρων.

Το μαγείρεμα τους όμως σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες παράγουν ουσίες που ονομάζονται [ετεροκυκλικές αμίνες](#) (HCAs). Αυτές οι ουσίες είναι καρκινογόνες, τοξικές ενώσεις που βρίσκονται επίσης **στον καπνό των τσιγάρων**.

Το πολύ καλά ψημένο κρέας περιέχει 3,5 φορές περισσότερο HCA από το μέτρια μαγειρεμένο κρέας. Επιπλέον, οι έτοιμες μαρινάδες των καταστημάτων, περιέχουν γλυκαντικές ουσίες, όπως η ζάχαρη και το σιρόπι καλαμποκιού.

Αυτές περιέχουν επίσης, υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη και ενδεχομένως αυξάνουν την έκθεση του κρέατος σε καρκινογόνους παράγοντες.

Καλύτερη επιλογή: Για να μειώσετε τις καρκινογόνες ιδιότητες του γκριλ, χρησιμοποιήστε μαρινάρισμα με βάση το ξύδι και εννοείτε χωρίς ζάχαρη. Επίσης, προσθέστε αντικαρκινικά βότανα όπως βασιλικό, δυόσμο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο, μαντζουράνα, ρίγανη και θυμάρι.

Τα περισσότερα από αυτά τα βότανα είναι πλούσια σε τρεις ενώσεις: καρνοσοϊκό οξύ, καρνοσόλη και ροσμαρινικό οξύ. Και οι τρεις αυτές ενώσεις είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά.

[Μπορείτε να βρείτε ποικιλία βοτάνων Κρήτης εδώ](#)

15. Garcinia Cambogia

Η Garcinia cambogia είναι ένα δειπαστικό συστατικό, επειδή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του λίπους και στο να χάσουμε βάρος γρήγορα.

Αλλά οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι τόσο σοβαρές, που επέλεξα να το προσθέσω στα τρόφιμα που δεν πρέπει ποτέ να φάτε.



Αυτό το [φρούτο σε σχήμα κολοκύθας](#) είναι πολύ δημοφιλές σε συμπληρώματα απώλειας βάρους και δίαιτες.

Μελέτες όμως δείχνουν, ότι προκαλεί ηπατική ανεπάρκεια.

Εκτός όμως από την ηπατική βλάβη, άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες του Garcinia cambogia που μπορεί να εμφανιστούν, περιλαμβάνουν:

- Αδυναμία & κόπωση
- Πονοκεφάλους
- Δερματικά εξανθήματα
- Αύξηση στα κρυολογήματα
- Χαμηλότερη ανοσολογική λειτουργία

- Ξηροστομία & κακή αναπνοή
- Πεπτικά προβλήματα
- Ναυτία ή διάρροια

Πιστεύω ότι για μια σωστή διατροφή και υγεία, δεν αξίζει αυτό τον κίνδυνο, ακόμη και αν θεωρήσετε πως κάποιες μελέτες είναι υπερβολικές.

Υπάρχουν πολύ καλύτερες και πιο ασφαλείς λύσεις για να χάσετε βάρος.

16. Μη οργανικές φράουλες

Η σωστή διατροφή όταν πρόκειται για τις φράουλες, είναι να επιλέγετε πάντα οργανικές (βιολογικές).

Οι μη οργανικές φράουλες **έχουν κατακλύσει την αγορά** και κατατάσσονται στο #1 της λίστας με τα ακατάλληλα τρόφιμα, σύμφωνα με μια έρευνα για το περιβάλλον.

Οι φράουλες που δοκιμάστηκαν από επιστήμονες στο Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ το 2009 και το 2014 περιείχαν κατά μέσον όρο 5,75 διαφορετικά φυτοφάρμακα ανά δείγμα. (Ακόμα και αφού πλύθηκαν.)

Καλύτερη επιλογή: Επιλέξτε οργανικές φράουλες, αλλιώς είναι καλύτερα να μην φάτε καθόλου. Φυσικά, είναι σίγουρα φθηνότερη και καλύτερη λύση να καλλιεργείτε τις δικές σας φράουλες.

Ή να αγοράζετε απευθείας από έναν αγρότη με βιολογικά φρούτα στην εποχή τους και να τις διατηρείτε στην κατάψυξη.

17. Κονσερβοποιημένα πράσινα φασόλια

Τα κονσερβοποιημένα πράσινα φασόλια, μολύνονται συνεχώς με μερικά από τα πιο επικίνδυνα φυτοφάρμακα, σύμφωνα με την Consumer Reports.

Επιπλέον, τα κονσερβοποιημένα πράσινα φασόλια περιέχουν δισφαινόλη Α, ένα **συνθετικό οιστρογόνο**. Οι τοξικές επιδράσεις

του συστατικού αυτού, περιλαμβάνουν ανισορροπία ορμονών, ανδρική και γυναικεία υπογονιμότητα, καρκίνο του μαστού και του προστάτη και πολλές άλλες ασθένειες.

Καλύτερη επιλογή: Επιλέξτε οργανικά, φρέσκα ή ακόμη και κατεψυγμένα πράσινα φασόλια. Αν έχετε τον χώρο, δοκιμάστε να μεγαλώσετε τα δικά σας, αφού είναι πολύ εύκολο.

18. Αναψυκτικά τύπου «κόλα» & διαίτης

Οι διαιτολόγοι και οι γιατροί συμφωνούν, πως τα αναψυκτικά τύπου «κόλα», όπως και τα αναψυκτικά διαίτης με γλυκαντικά, θα πρέπει να διαγραφούν από τη διατροφή σας εντελώς.



Το ένα κουτάκι αναψυκτικού είναι σαν ένα δοχείο νερού με **10 κουταλιές ζάχαρης**, λέει ο διατροφολόγος ιατρός Bonnie Taub-Dix, διευθυντής και ιδιοκτήτης της BTD Nutrition Consultants, LLC.

Η συνιστώμενη ποσότητα ημερήσιας ζάχαρης για μια γυναίκα, είναι περίπου έξι κουταλάκια του γλυκού ή 24 γραμμάρια. Τα αναψυκτικά όμως, έχουν περισσότερη ζάχαρη από αυτό το ποσοστό.

Όταν μεταβολίζονται στο σώμα σας αυτά τα γλυκαντικά, μπορούν να προκαλέσουν **προβλήματα υγείας και μεταβολισμού**. Επιπλέον, μπορούν να προκαλέσουν αύξηση βάρους, νευρολογικές ασθένειες, πόνο στις αρθρώσεις, πεπτικά προβλήματα, πονοκεφάλους, κατάθλιψη, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, χημική τοξικότητα και καρκίνο.

Έρευνες έδειξαν ότι, συνήθως δεν σας βοηθούν να χάσετε βάρος, ενώ περιέχουν και ψεύτικα χρώματα τροφίμων και συντηρητικά.

Καλύτερη επιλογή: Επιλέξτε πράσινο τσάι και προσθέστε μια φέτα

φρέσκων φρούτων για επιπλέον γεύση. Φυσικά, η καλή παλιά μόδα του νερού, θα πρέπει να είναι ακόμα η καλύτερη επιλογή σας.

Τελευταίες σκέψεις

Όπως ανέφερα και πιο πάνω, είμαστε αυτό που τρώμε!

Οι διάφορες ασθένειες και τα προβλήματα υγείας δεν δημιουργούνται ποτέ τυχαία. Επειδή η σωστή διατροφή και οι πραγματικά υγιεινές τροφές, είναι το παν.

Για αυτό, επιλέξτε πηγές τροφίμων που επεξεργάζονται όσο το δυνατό λιγότερο. Γνωρίστε τους τοπικούς παραγωγούς της πόλης σας και στηρίξτε τις οργανικές καλλιέργειες τους.

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία, πως όσο περισσότερο επιλέγετε κατάλληλα τρόφιμα και ροφήματα, τόσο περισσότερο θα απολαύσετε μια υγιή ζωή.

Κάνετε πραγματικά σωστή διατροφή;

Εσείς ανακαλύψατε τροφές στον παραπάνω κατάλογο που έχετε καταναλώσει χωρίς να γνωρίζετε τις ουσίες τους;

Υπάρχει κάποια άλλη από τις «υγιεινές» τροφές, που γνωρίζετε πως έχουν σοβαρές παρενέργειες και δεν την έχω αναφέρει;

Δώστε την απαιτούμενη προσοχή στις διατροφικές επιλογές σας για πραγματικά σωστή διατροφή!

Σας εύχομαι να είστε πάντα υγιείς!

<https://rogmes.gr/ygieines-trofes-na-apofygete/>