

ΤΑ ΕΞΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΑΡΑΣΤΡΑΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ



Σύμφωνα με μία άποψη είμαστε ό, τι τρώμε. Κάποτε η σχέση του ανθρώπου με την τροφή του ήταν απλή. Κυνηγούσε, ψάρευε, φύτευε και ικανοποιούσε τις διατροφικές του ανάγκες. Πλέον είναι περίπλοκη. Επειδή ο σύγχρονος άνθρωπος δεν έχει διαθέσιμο χρόνο, άρχισε να καταναλώνει έτοιμες επεξεργασμένες τροφές. Πόσο υγιεινές είναι, όμως, αυτές;

Στις μέρες μας όλο και περισσότερο πληθαίνουν οι ειδήσεις με διατροφικά σκάνδαλα. Τσίχλες, πατατάκια, αλλαντικά, παγωτά, ακόμα και λαχανικά είναι μερικά μόνο από τα προϊόντα που θεωρούνται ενοχοποιητικά για την κακή κατάσταση της υγείας μας λόγω των συντηρητικών που περιέχουν.

Δραματολογώντας κάποιος θα μπορούσε να πει πως ο σύγχρονος άνθρωπος αποτελείται από 75% νερό και πολλά Ε συντηρητικά και χημικά τροφίμων. Μήπως, τελικά, ο σύγχρονος άνθρωπος έχει χάσει την πραγμάτωση των στόχων του; Μήπως, επειδή έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει ό, τι ποθεί, διαπράττει ανεπανόρθωτα διατροφικά παραστρατήματα που εκφυλίζουν την υγεία του; Και ποια είναι εν τέλει τα παραστρατήματα αυτά που δεν μπορεί να αποφύγει; Φταίει ο ίδιος ή μία ολόκληρη βιομηχανία που τον παραπλανεί και τον καθιστά έρμαιό της; Χιλιάδες αναπάντητα ερωτήματα τα οποία θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε.

Ας πάρουμε, όμως, τα πράγματα από την αρχή. Τα διατροφικά παραστρατήματα του πολιτισμού είναι έξι και είναι τα εξής:

1) η ανεπαρκής κατανάλωση άπεπτων ινών

2) η υπέρμετρη κατανάλωση λιπών και επιβλαβών ελαίων και λιπών

3) η υπέρμετρη κατανάλωση παστεριωμένων, ομογενοποιημένων γαλακτοκομικών προϊόντων

4) η υπέρμετρη κατανάλωση ανόργανου αλατιού

5) η υπέρμετρη κατανάλωση ζάχαρης και

6) η υπέρμετρη κατανάλωση σιταριού

1) Η ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΠΕΠΤΩΝ ΙΝΩΝ



Φυτικές ίνες ή άπεπτες ίνες είναι το μέρος των φυτικών τροφών που τελείως άπεπτο (χωρίς δηλαδή να χωνεύεται), διασχίζει το λεπτό έντερο και φτάνει άθικτο στο παχύ έντερο από όπου και αποβάλλεται. Οι φυτικές ίνες δεν παρέχουν ενέργεια (δεν έχουν δηλαδή θερμίδες) αλλά αποβάλλονται από τον οργανισμό “συμπαράσύροντας” νερό και άλλες άχρηστες ή χρήσιμες ουσίες. Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν θρεπτική αξία, παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας, γιατί επηρεάζουν τη λειτουργία ολόκληρου του πεπτικού σωλήνα και ιδιαίτερα του παχέος εντέρου.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών που έγιναν σε χώρες, όπου η δίαιτα των κατοίκων τους περιέχει μεγάλες ποσότητες από φυτικές ίνες (π.χ. χώρες της Αφρικής), ασθένειες, όπως ο **καρκίνος του παχέος εντέρου**, η **αρτηριοσκλήρωση**, η **δυσκοιλιότητα**, η **παχυσαρκία** κ.ά. **εμφανίζονται πολύ πιο σπάνια** απ’ ότι σε χώρες όπου η δίαιτα είναι φτωχή σε φυτικές ίνες (π.χ. δυτικές χώρες). Οι διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Δυτικού έχουν αλλάξει άρδην, αφού καταναλώνουν λιγότερο από τα 2/3 των φρούτων, λαχανικών και δημητριακών από τους προγόνους τους. Παράλληλα η διατροφή τους αποτελείται από περισσότερες ραφινάρισμένες, επεξεργασμένες τροφές, όπως τα προϊόντα που περιέχουν λευκό αλεύρι και λευκή ζάχαρη, τα προϊόντα που περιέχουν συντηρητικά και τα τυποποιημένα τρόφιμα. Σήμερα, το Αμερικανικό Ινστιτούτο για την Καταπολέμηση του Καρκίνου συνιστά διατροφή που να περιέχει 20 με 30 γραμ. ινών σε καθημερινή βάση. Τρόφιμα πλούσια σε άπεπτες φυτικές ίνες είναι τα πράσινα

χορταρικά, τα δημητριακά, τα φρούτα (κυρίως όταν τα τρώμε με τη φλούδα) και τα όσπρια.

Και τώρα μερικές πρακτικές οδηγίες για να τρώμε περισσότερες άπεπτες φυτικές ίνες. Προτιμήστε το σιταρένιο και το μαύρο ψωμί από το άσπρο. Αντικαταστήστε το άσπρο αλεύρι με το μαύρο. Αντικαταστήστε το άσπρο αποφλοιωμένο ρύζι με αυτό που διατηρεί το κέλυφός του. Τρώτε στο πρόγευμά σας δημητριακά. Τρώτε τις πατάτες ψητές με τη φλούδα τους. Τρώτε φακές, φασόλια και μπιζέλια. Τρώτε τα φρούτα με τη φλούδα τους.

2) Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΛΙΠΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΛΙΠΩΝ



Οι περισσότεροι άνθρωποι που ενδιαφέρονται για τη σωστή και υγιεινή διατροφή, στο άκουσμα και μόνο της λέξης λίπος τρομάζουν. Αυτό συμβαίνει γιατί το λίπος της τροφής μας έχει συνδυαστεί κατά κύριο λόγο με την αύξηση του σωματικού βάρους μας, αλλά και με την εμφάνιση κάποιων παθήσεων που αφορούν κυρίως την καρδιά και τα αγγεία μας και γι αυτό το λίπος αντιμετωπίζεται συνολικά σαν κάτι που είναι γενικά επιβλαβές για την υγεία μας.

Είναι όμως ακριβώς έτσι τα πράγματα; Η απάντηση είναι σαφώς όχι, γιατί το λίπος είναι ένα από τα βασικά θρεπτικά συστατικά, αποτελεί καλή πηγή ενέργειας, εφοδιάζει τα κύτταρα με τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, είναι απαραίτητο στην παραγωγή ορισμένων ορμονών και προστατεύει πολλά νευρικά κύτταρα στον εγκέφαλο και εν γένει σε όλο τον οργανισμό. Το λίπος είναι αναγκαίο στη διατροφή μας και γι αυτό το 30% περίπου των προσλαμβανόμενων θερμίδων πρέπει να προέρχονται από αυτό. Επομένως σ αυτό που πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας είναι η συνολική ποσότητα λίπους να μην είναι υπερβολική γιατί θα μας οδηγήσει με μαθηματική ακρίβεια σε παχυσαρκία, αλλά και τι είδος λίπους είναι αυτό που πρέπει να καταναλώνουμε για να μη μας δημιουργεί προβλήματα στην υγεία μας.

Υπάρχουν κάποια υδρογονωμένα λίπη ή διαφορετικά τα «trans» λιπαρά οξέα όπως ονομάζονται, που είναι ένα άλλο είδος λιπών λιγότερο γνωστών. Να δούμε όμως τι είδους λίπη είναι τα «trans» λιπαρά και σε ποιες τροφές υπάρχουν. Θα τα βρούμε ως επί το πλείστον στο έντονα επεξεργασμένο κρέας, σε ορισμένα

γαλακτοκομικά πλούσια σε λίπος, σε βιομηχανοποιημένες τροφές, σε ορισμένες μαργαρίνες και σε μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια, τα οποία χρησιμοποιούνται κατά κόρον στο τηγάνισμα σε μονάδες σίτισης «γρήγορου φαγητού». «Trans» λιπαρά οξέα περιέχονται πια σε μεγάλο μέρος προϊόντων που τα αγοράζουμε αλόγιστα μη γνωρίζοντας τους κινδύνους, όπως είναι τα μπισκότα, τα crackers, διάφορα αρτοσκευάσματα, κρουασάν, πατατάκια, γαριδάκια, γλυκά, τηγανητά φαγητά κλπ, τροφές που είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς στον παιδικό πληθυσμό.

Πρέπει να σταματήσουμε, λοιπόν, να φορτώνουμε τον οργανισμό μας με επιβλαβή έλαια και λίπη και να καταναλώνουμε τροφές που αποτελούν καλές πηγές λίπους, όπως είναι το αβοκάντο, οι ωμοί ξηροί καρποί, τα ψάρια, το κατσικίσιο γάλα και ορισμένοι σπόροι όπως ο λιναρόσπορος.

3) Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΩΝ, ΟΜΟΓΕΝΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ



«Οι πολιτισμοί με μεγάλη κατανάλωση γάλακτος, έχουν τα υψηλότερα ποσοστά οστεοπόρωσης, μια ασθένεια που σπάνια συναντάται σε πολιτισμούς που δεν καταναλώνουν γάλα».
Hans Deehl, Dr HSc, Dynamic Living

Η βιομηχανία γαλακτοκομικών προϊόντων συνεχώς προωθεί τη θεωρία ότι το ομογενοποιημένο και παστεριωμένο γάλα είναι υγιεινή τροφή, ειδικά για τα παιδιά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν το 25% της διατροφής του σύγχρονου Δυτικού, ενώ, σύμφωνα με τη θεωρία κάποιων, ένα ποσοστό 6% θα ήταν αρκετό. Η διατροφή του σύγχρονου Δυτικού αποτελείται κατά μέσο όρο από 54% γαλακτοκομικά προϊόντα και σιτάρι. Μήπως, όμως, παραβλέπουμε την αρχή της ποικιλίας; Είναι αφύσικο να καταναλώνουμε τέτοιες ποσότητες σιταριού και γαλακτοκομικών, όταν μάλιστα οι συγκεκριμένες είναι οι κατεξοχήν τροφές που παράγουν βλέννα. Επιπλέον, τα σύγχρονα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έχουν πλέον την ποιότητα που είχαν κάποτε. Οι αγελάδες δεν τρέφονται σωστά και τόσο το έδαφος όσο και οι ζωοτροφές ψεκάζονται με χημικές ουσίες οι οποίες περνούν στο γάλα.

Από την άλλη μεριά η **παστερίωση** καταστρέφει σημαντικά ένζυμα και μειώνει τη θρεπτική αξία του γάλακτος. Το ωμό γάλα περιέχει φωσφατάση, ένζυμο απαραίτητο για την απορρόφηση ασβεστίου. Παρότι η παστερίωση δεν καταστρέφει το ασβέστιο, εμποδίζει την απορρόφηση του ασβεστίου, επειδή καταστρέφει τη φωσφατάση. Με δεδομένα την καθαριότητα και τα κριτήρια

υγιεινής που επιβάλλονται στις σύγχρονες γαλακτοκομικές μονάδες, η παστερίωση είναι μάλλον περιττή στις μέρες μας.

Γίνεται, επίσης, πολύς λόγος για την **ομογενοποίηση**. Τι σημαίνει, όμως, ο όρος; Σημαίνει εξίσωση της περιεκτικότητας του γάλακτος σε λίπος με την ανάδευσή του. Ο λόγος για τον οποίο η ομογενοποίηση είναι κακή είναι επειδή, όταν το γάλα ανακατεύεται, εισχωρεί σ' αυτό αέρας, μετατρέποντας το λίπος του γάλακτος σε οξειδωμένες λιπαρές ουσίες δηλαδή, λίπος σε προχωρημένο στάδιο οξείδωσης.

Καταλήγοντας, λοιπόν, θα λέγαμε πως τόσο η παστερίωση όσο και η ομογενοποίηση έχουν ως μοναδικό στόχο την αύξηση των κερδών των γαλακτοβιομηχανιών. Συνιστάται, επομένως, η αντικατάσταση αγελαδινού γάλακτος με κασικίσιο, γάλα σόγιας και ροφήματα ξηρών καρπών.

4) Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ



Το άκουσμα της λέξης «αλάτι» παραπέμπει τους περισσότερους από εμάς στο επιτραπέζιο αλάτι ή αλλιώς **χλωριούχο νάτριο**. Το επιτραπέζιο αλάτι λαμβάνεται από ανόργανες πηγές, ενώ το οργανικό περιέχει διαφορετικά άλατα. Οι όροι, βέβαια, «οργανικό» και «ανόργανο» συγχέονται ευρύτατα. Ο όρος «οργανικό» αφορά σε οτιδήποτε λαμβάνεται από ζωντανό οργανισμό. Ό, τι είναι ανόργανο, δεν αφορά ούτε σε διεργασίες ούτε σε προϊόντα που συνδέονται με τη βιολογική διάσταση της ζωής. Από αυτήν την άποψη, το επιτραπέζιο αλάτι δεν αποτελεί οργανική ουσία.

Ένα πάντως είναι σίγουρο, ο ανθρώπινος οργανισμός έχει ανάγκη τα χημικά συστατικά που παρέχει το αλάτι. Η υπέρμετρη κατανάλωση, όμως, του επιτραπέζιου αλατιού αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης αρτηριοσκλήρυνσης, υπέρτασης, αποπληξίας και άλλων επιπλοκών. Τα τελευταία χρόνια οι ιατρικοί διαιτολόγοι συνιστούν τη μείωση της κατανάλωσης του αλατιού. Μολαταύτα, η πλήρης αποχή από το αλάτι έχει μειονεκτήματα, αφού το νάτριο είναι συστατικό απαραίτητο για τον οργανισμό. Υπάρχουν, μάλιστα, και κάποιες «κατηγορίες»

ανθρώπων που **πρέπει** να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες οργανικού νατρίου, όπως όσοι επιδίδονται σε βαριά σωματική εργασία ή όσοι αθλούνται έντονα. Άλλοι παράγοντες που μειώνουν τα αποθέματα νατρίου είναι ο πυρετός, η σάουνα, η συναισθηματική διέγερση και το ερωτικό πάθος.

Όσοι, τελικά, είναι άσπονδοι εχθροί του αλατιού πρέπει να γνωρίζουν ότι στην αγορά διατίθενται πολλά υποκατάστατα, τα οποία είναι μείγματα αρωματικών βοτάνων. Τα φυτικά αυτά αλάτια έχουν αλμυρή γεύση. Τα αλάτια βοτάνων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καρυκεύματα, κάνοντας τα φαγητά πολύ πιο εύγεστα. Είναι βιοχημικά και αβλαβή για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ας μην ξεχνάμε, λοιπόν, ότι το αλάτι είναι πολύτιμο, αλλά η υγεία μας πολυτιμότερη.

5) Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ Η ΟΧΙ...???

Μια εξαιρετικά θρεπτική ουσία, που είναι απαραίτητη για τον οργανισμό και η οποία, αν την πάρεις σε υπερβολική ποσότητα, μπορεί να σου κάνει μεγάλη ζημιά. Αυτή είναι, εν ολίγοις, η ιστορία της ζάχαρης τη σημερινή εποχή και εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς, αν θα την τοποθετήσουμε στη θετική ή στην αρνητική πλευρά των διατροφικών μας συνηθειών.

Χυμοί, καραμέλες, αναψυκτικά και γλυκά είναι οι κύριοι φορείς ζάχαρης. Η υπέρμετρη κατανάλωσή τους, ειδικά από παιδιά, δημιουργεί το πρώτο σύμπτωμα, που είναι η **τερηδόνα**. Επιπλέον, η ζάχαρη ανεβάζει τα επίπεδα του σακχάρου πολύ ψηλά, με αποτέλεσμα τα παιδιά να έχουν «υπερκινητικά» συμπτώματα.

Στη συνέχεια, και σε συνδυασμό με την ελάχιστη ή την καθόλου άθληση, η ζάχαρη συνδράμει στην κατασκευή **υπέρβαρων ή παχύσαρκων ανθρώπων**. Σύμφωνα με μια πρόσφατη αμερικανική έρευνα, ο μέσος ενήλικας καταναλώνει καθημερινά περίπου 18-21 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη, κάτι που αντιστοιχεί σε περίπου 300 -στην πλειονότητα τους είναι άχρηστες- θερμίδες. Γι'αυτό το λόγο τα προβλήματα παχυσαρκίας έχουν αυξηθεί κατά πολύ τα τελευταία χρόνια

Στην περίπτωση του **διαβήτη**, η επίδραση της ζάχαρης δεν είναι άμεση. Είναι όμως έμμεση, διαμέσου της παχυσαρκίας. Τα υπέρβαρα άτομα έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη, κάποια στιγμή στη ζωή τους...

Πριν από εξήντα χρόνια ο Δυτικός καταναλώνει κατά μέσο όρο 7 κιλά ζάχαρη ετησίως. Ο αριθμός αυτός αυξήθηκε σταθερά μέχρι την εποχή μας όπου έχει φτάσει τα 50 κιλά. Η ποσότητα ζάχαρης που λαμβάνουμε δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% των καθημερινών θερμίδων. Αν υποθέσουμε ότι καταναλώνουμε 1.600 θερμίδες, η ζάχαρη πρέπει να είναι 160 θερμίδες.

ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ...???

Λιγότερη ζάχαρη έχουν τα φρούτα, οι ξηροί καρποί, το γιαούρτι, το ρυζόγαλο και τα ψητά μήλα. Μία επίσης καλή επιλογή είναι τα αποξηραμένα φρούτα. Επίσης, οι φυσικοί χυμοί, το ανθρακούχο νερό, ή το γάλα αντί για ροφήματα με ζάχαρη. Στα υγιεινά υποκατάστατα της λευκής ζάχαρης συγκαταλέγονται τα σάκχαρα από χουρμάδες, η μελάσα, το σιρόπι σφενδάμου και το ακατέργαστο μέλι.

Η πολλή ζάχαρη λειτουργεί σαν μηχανισμός επιβράβευσης του εγκεφάλου κι έτσι είναι δύσκολο να τη βγάλουμε από τη ζωή μας. Σύμφωνα με μελέτη, οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στο γάλα αυξάνουν τα επίπεδα σεροτονίνης (μιας ορμόνης που μας κάνει να αισθανόμαστε ευχαρίστηση). Παράλληλα, οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι και η άσκηση μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα αυτής της ορμόνης με αποτέλεσμα να μπορέσουμε να αποφύγουμε σε μεγάλο βαθμό την κατανάλωση ζάχαρης χάρη στην άσκηση που παίζει πρωταρχικό ρόλο στη ζωή όλων.

Οι λάτρεις της ζάχαρης, λοιπόν, οφείλουν να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, γιατί είναι άκρως εθιστική, αφού **σχεδόν όλα τα τρόφιμα πλέον περιέχουν αυτό το συστατικό σε μεγάλη ποσότητα!**

6) Η ΥΠΕΡΜΕΤΡΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΙΤΑΡΙΟΥ



Περισσότερους από 600.000 τόνους ψωμί καταναλώνουν ετησίως οι Έλληνες. Σε αρκετές περιπτώσεις, μάλιστα, το ψωμί εμπλουτίζεται και με χρωστικές, διογκωτικές και άλλες χημικές ουσίες για να έχει το χρώμα, την «ελαστικότητα» και την εμφάνιση που το καθιστούν ελκυστικό για τους καταναλωτές

Η διαίτα του σύγχρονου Δυτικού ανθρώπου αποτελείται κατά μέσο όρο από 29% σιτάρι, ποσοστό απαράδεκτο! Το σιτάρι θα έπρεπε να αποτελεί το 6% και όχι το 29% της διατροφής του.

Η υπέρμετρη κατανάλωση του «άρτου του επιούσιου» δημιουργεί σοβαρά προβλήματα υγείας. Το σιτάρι περιέχει **γλουτένη**. Δυστυχώς, η γλουτένη προσκολλάται στο έντερο και το επικαλύπτει. Ορισμένα άτομα είναι τόσο ευαίσθητα στη γλουτένη, ώστε εμφανίζουν σοβαρά προβλήματα στον ειλεό. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να απέχουν πλήρως από τις τροφές που την περιέχουν. Ακόμη, όμως, και όσοι δεν έχουν εγγενή αλλεργία στη γλουτένη, πρέπει να αποφεύγουν την υπέρμετρη κατανάλωση τροφών που την περιέχουν.

Εάν τώρα κάποιος επιθυμεί να αφαιρέσει το ψωμί από τη διατροφή του, καλό θα ήταν να ακολουθήσει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής που να περιέχει όσπρια, καστανό ρύζι, φρούτα, λαχανικά και άλλου είδους δημητριακά. Αν δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το ψωμί, πρέπει να γνωρίζει ότι σε ένα μέσο διαιτολόγιο των 2000 θερμίδων αντιστοιχούν περίπου 6-10 μερίδες δημητριακών (ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί, καλαμπόκι, ρύζι κτλ). Μία μερίδα ψωμιού έχει το βάρος των 30 γραμμαρίων (όσο μια φέτα του τοστ) και επομένως συστήνεται η κατανάλωση 2-4 μερίδων ανά ημέρα.

Προτιμότερο πάντως είναι το ψωμί ολικής αλέσεως ή το πολύσπορο. Προμηθεύουν τον οργανισμό μας με αρκετά θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες ενώ δεν αυξάνουν, όπως το λευκό ψωμί, το σάκχαρο στο αίμα μας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τέλος, ο σημερινός άνθρωπος δεν έχει εξακριβώσει τι πραγματικά σημαίνει κακή διατροφή και ποιες είναι οι συνέπειες αυτής. Γι' αυτό το λόγο επειδή οι εποχές αλλάζουν και τα προϊόντα γίνονται όλο και πιο επιθετικά για την υγεία μας πρέπει με κάθε τρόπο να ενημερωνόμαστε και να ξέρουμε τι ακριβώς τρώμε, γιατί σύμφωνα με απόψεις είμαστε ότι τρώμε και αυτό πρέπει να κατανοηθεί από όλους μας!

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα διατροφικά παραστρατήματα είναι αυτά που καταστρέφουν με ύπουλο τρόπο την υγεία μας και αυξάνουν με μαθηματική ακρίβεια το βάρος μας. Ποιοι είναι, όμως, οι έξι βασικότεροι πειρασμοί που ευθύνονται για τα παραπάνω; Η ανεπαρκής κατανάλωση άπεπτων ινών, η υπερβολική κατανάλωση ελαίων και λιπών, η κατανάλωση παστεριωμένων και ομογενοποιημένων γαλακτοκομικών προϊόντων, οι μεγάλες ποσότητες αλατιού και ζάχαρης και η άμετρη κατανάλωση σιταριού (ψωμιού).