

10 jednoduchých pravidel, kterými se řídíte při nakupování zdravých potravin

badatel.net/10-jednoduchych-pravidiel-ktorymi-sa-riadte-pri-nakupovani-zdravych-potravin

redakce

19. novembra 2024

(SD Wells, Natural News) Poptávka po zdravých potravinách, zejména v bio kvalitě, za posledních více než 30 let vzrostla mílovými kroky.

V roce 1990 se v USA utratila jen asi 1 miliarda dolarů na bio produkty. Do roku 2023 tyto výdaje vyskočily na 64 miliard dolarů. Samozřejmě, mnohé zpracované potraviny, které nesou označení bio/organické, stále obsahují mnoho cukru, řepkového oleje a jiných zdraví škodlivých přísad, avšak biopotraviny jsou stále nejlepší volbou.

Vyhýbání se chemickým pesticidům a zdraví decimujícím herbicidům (například glyfosát od Monsanto/Bayer) se stalo nejvyšší prioritou zastánců přirozeného zdraví na celém světě.

Navíc, s rozmachem internetu jsou dostupné fenomenální recepty, které lze snadno uskutečnit, včetně svépomocných videí na YouTube, takže kreativita se zdravými ingrediencemi je mnohem dnes jednodušší než kdysi.

Mnohé nebo většinu z pravidel při nakupování zdravých potravin možná dobře znáte, ale je snadné na ně zapomenout, když spěcháte nebo impulzivně nakupujete hladoví.



Nejlepší je sníst zdravé jídlo nebo zdravou svačinu předtím, než půjdete nakupovat, abyste zahnali touhu po nezdravém jídle nebo nutkání koupit si nějaké zpracované jídlo, které poškozují vaše střeva, energii a jasné myšlení.

Přinášíme vám 10 základních pravidel. Jedná se o rychlého průvodce během nakupování, který vám pomůže vytěžit maximum z vašich potravin:

1) Pokud ingredience neumíte vyslovit, vraťte položku zpět do regálu.

2) Pokud je seznam ingrediencí dlouhý kilometr, daný produkt nekupujte.

3) Pokud je produkt propagován v televizi, zapomeňte na něj (pouze velké korporace, které omezují kvalitu a padělají potravinové výrobky, si mohou dovolit televizní reklamní kampaně).

4) Pokud výrobek obsahuje řepkový olej, vraťte jej zpět (řepkový olej se shlukuje a hromadí v těle a způsobuje záněty, ztrátu paměti, rychlé přibírání a v průběhu času dokonce rakovinu).

5) Pokud je výrobek již zpracován a připraven k rychlé konzumaci a neobsahuje seznam ingrediencí, ani o něm nepřemýšlejte (kuřecí salát, bramborový salát, hotová jídla do mikrovlnky atd.).

6) Je-li na etiketě ryby napsáno „chováno na farmě“, znamená to, že potravinářský průmysl ji s největší pravděpodobností rozmnožil a choval v přeplněných nádržích za pomoci hormonů, aby rychle narostla a antibiotiky, aby u ní potlačoval infekce.



7) Místní pěstované produkty jsou obvykle čisté, bez chemických pesticidů a herbicidů, zejména na farmářských trzích, kde se můžete pro jistotu ptát pěstitelů o jejich pěstitelských metodách.

8) Obchod s recepty – najdete-li produkty, na kterých obrázek vypadá chutně, ale ingredience obsahují špatný výběr, vyfoťte si recept, všechny zdravé ingredience kupte zvlášť a jídlo si připravte sami. Špatné ingredience přitom nahradte zdravými.

9) Termíny „All Natural“ (vše přírodní) a „Natural“ (přírodní) znamenají, že jsou v takových produktech omezeny pouze umělé přísady, ale produkt může stále obsahovat pesticidy a geneticky modifikované organismy .

10) Pro druhy ovoce a zeleniny nacházející se na seznamu nejvíce pesticidy znečištěných plodin hledejte nápis „pěstované ve skleníku“ nebo „certifikované bio/organické“. Tyto plodiny totiž snadno do sebe absorbují pesticidy, které nelze jednoduše smýt.

Seznam druhů zeleniny a ovoce s nejvyšším obsahem reziduí pesticidů

Organizace *Environmental Working Group* (Pracovní skupina pro životní prostředí) testuje mnoho druhů produktů na rezidua pesticidů, včetně neurotoxických insekticidů, které jsou vysoce toxické pro zvířata, včetně lidí.

Konvenční jahody jsou na vrcholu tohoto seznamu, často obsahují 10 nebo více různých zbytků pesticidů. Ty se mohou vsáknout do jahod kvůli jejich poréznímu vnějšímu povrchu, takže jejich umytí moc nevyřeší.

Až 85 procent listové zeleniny, včetně kapusty, salátu, hořčice či špenátu obsahuje pesticidy a insekticidy, které se považují pro tělo za neurotoxické.

Broskve, hrušky, nektarinky, jablka, hrozny, třešně a borůvky jsou ovoce, které je vhodné mít vždy označené jako „certifikované bio/organické“, abyste se vyhnuli pesticidům, které ničí dobré střevní bakterie a mohou vést k syndromu dráždivého tračníku, bolestem hlavy, únavě, zamlženému mozku, imunitní disfunkci a nakonec demenci.

Sladká paprika, feferonky a zelené fazolky doplňují seznam nejvíce pesticidy znečištěných plodin.

Pokud neseženete plodiny v bio kvalitě, pak ty konvenční vždy důkladně propláchněte v teplé vodě, ideálně s přidáním sody bikarbony nebo octa.

Autor: SD Wells, Zdroj: naturalnews.com,
Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Top 7 onemocnění, o kterých konvenční medicína předstírá, že nelze vyléčit
- Evropa je zaplavena stovkami potravin, které jsou kontaminovány těžkými kovy, pesticidy, toxiny a salmonelou
- Je dokázáno, že již týden na této stravě snižuje hladinu toxinů v těle o 95%
- Vaření s tímto olejem, uvolňuje toxické látky způsobující rakovinu