معلومات صادمة عن الطعام ستبدل حياتك الى الأبد



لعل الغالبية على دراية بواقع أن اللحوم التي نتناولها تعج بالمضادات الحيوية والتي حذرت منها منظمة الصحة واعتبرتها كارثة تهدد حياة الإنسان.

ولعلك تعرف عن المواد الكيميائية التي يتم رش الخضروات والفواكه بها وآثارها السلبية جداً على صحة الإنسان والتي تهدد صحته البدنية والنفسية.

ولكن في المقابل هناك الكثير مما لا تعرفه حول نوعيات مختلفة من الأطعمة والخضروات والفواكه وحتى الصلصات اللذيذة التي تشتريها من السوبرماركت وغيرها.

الفواكه المجمدة صحية أكثر من الطازجة

الغالبية الساحقة تعتبر أن كل ما هو طازج هو الأفضل ولكن هذا قد يكون صحيحاً الى حد ما، فهي كذلك في حال تم استهلاكها عند نضجها مباشرة وفي موسمها فقط.

وهذا يعني أنّها صحية لفترة قصيرة من الزمن.

عملية نقل الخضروات والفواكه من المصدر الى الأسواق ولمسافات طويلة تجعلها تفقد الكثير من محتواها الغذائي ثم تفقد المزيد عندما يتم تخزينها وتعريضها للضوء.

الفواكه والخضروات المجمدة يتم قطفها بعد نضجها ويتم تقشيرها بالماء الساخن ما يؤدي الى قتل البكتيريا وإيقاف الإنزيمات النشيطة التي تتلفها.

ثم يتم تجميدها ما يجعلها تحتفظ بكل القيمة الغذائية الخاصة بها.

يتم إطعامك المكون الرئيسي للكريم الواقي للشمس

من حقائق الطعام التي ستثير دهشتكم هو ما تحتوي عليها الأطعمة والصلصات.

ثاني أكسيد التيتانيوم هو مكون أساسي في الكريم الواقي من الشمس وفي الدهان وهو الذي يجعل لونها أبيض.

والمكون هذا يمكن العثور عليه في عدد من الصلصات الجاهزة التي تستخدم للسلطات وبالإضافة الى الكريما الخاصة بالقهوة والمايونيز، الخردل، وحتى بعض أنواع الخل.

ولكن الكارثة لا تتوقف هنا لان المادة المسرطنة هذه يمكن العثور عليها وبمستويات عالية في العلكة، والسكاكر والدوناتس التي يتم رشها بالسكر بالابيض.

لذلك إحرص على قراءة ما تحتوي عليه الأطعمة قبل ان تشتريها.

لماذا لا تشتعل المشروبات الغازية؟

الأسباب التي تجعلك تتوقف عن استهلاك المشروبات الغازية لا تعد ولا تحصى

ولكن في حال لم تكن هذه الأسباب كلها لم تقنعك فربما حان الوقت للإجابة عن السؤال الذي لعلك طرحته على نفسك في مرحلة ما..«لماذا المشروبات الغازية لا تحترق؟».

الإجابة تكمن في واقع أنها تحتوي على الزيت النباتي البروميني (بي في أو) والذي تم منع استخدامه في كل الدول الأوروبية.

أما سبب المنع فهو أن الإستهلاك المفرط للبرومين والذي هو أحد المواد الكيميائية الموجودة في الزيت النباتي البروميني يؤدي الى فقدان الذاكرة والى تلف الأعصاب.

ولا عجب في أن الزيت هذا يتم إستخدامه في المواد المثبطة للحريق.

ما المشترك بين الجيلي بينز والطلاء؟

الجيلي بينز لذيذة والكل مهما كان سنه يتلذذ بتناولها ولكن الاستهلاك المحدود للكبار يقابله إستهلاك مفرط لها من قبل الأطفال.

ما على كل شخص معرفته قبل وضعها في فمه أو قبل شرائها لطفله أو لأطفال الآخرين هو أن المادة نفسها التي تستخدم في طلاء اللك اللامع يتم إستخدمها في الجيلي بينز.

اللك هو في الواقع إفرازت تنتجها حشرات اللك ويتم لاحقاً تجفيفها وبيعها على شكل رقائق يتم إذابتها بالكحول لتصبح مادة سائلة.

وهي تستخدم من أجل الطبقة النهائية من الدهان لإضافة اللمعان بالإضافة الى الجيلي بينز وبعض أنواع الأطعمة التي تجدونها لامعة.

حليب اللوز «الشهير» ليس صحياً تماماً

حليب اللوز وجد شهرة كبيرة خلال السنوات الماضية باعتبار أنه مفيد للغاية ويساعد على مكافحة الامراض وغيرها من الفوائد.

ولكن هذه الصورة ليست مثالية كما يخيل للبعض فحليب اللوز أولاً يخسر بسبب طريقة تحضيره كمية مهمة من الألياف وبالتالي يحتوي على كميات أقل من الألياف من اللوز النيء.

ثانياً الغالبية تشتري الحليب ولا تقوم بتحضيره منزلياً وعليه ما يقومون بشرائه هو حليب محضر من ٤ الى ٥ حبات من اللوز، السكر، فيتامينات مضافة ومواد حافظة.

هذا ما يجعله لا يختلف عن غيره من المشروبات غير الصحية.

النكهات غير الطبيعية «الطبيعية»

حقيقة من حقائق الطعام الصادمة والمقززة.

فكما هو معروف الغالبية الساحقة من المنتجعات تروج لنفسها على أنّها تستخدم النكهات الطبيعية.

ما نحن على وشك قوله قد يجعلك تتوقف كلياً عن تناول أي منتج يضع «نكهة طبيعية»على منتجاته.

ما يتم إستخدامه هو الكاستوريوم وهو إفرازات الغدة الشرجية للقندس

الكاستوريوم عادة موجود في العلكة، البوظة وخصوصاً نكهات الفراولة والفانيلا، بالإضافة الى خلطات

البراوني، وبعض السكاكر الصلبة واللينة، بالإضافة اللبن المجمد، وبعض منتجات اللحوم.

والمشكلة الاكبر هو انه يتم إستخدامه في الجيلاتين الذي بدروه يستخدم في مجموعة كبيرة جداً من الأطعمة.

نعم هناك علاقة بين طعامك والإسفلت

الأطعمة المعالجة تحتوي ما تحتوي عليه من مواد كيميائية ومواد حافظة وسكر وغيرها من المواد الضارة ولكن وعلى ما يبدو هناك المزيد.

من أجل جعل الطعام أكثر جاذبية يتم إضافة اللون الصناعي التارتزاين.

والتارتزاين عبارة عن صبغة صفراء، تستخرج من قطران الفحم ويستخدم لتلوين مساحيق الحلوى، وحلويات الأطفال، والآيس كريم، ومنتجات الحليب والمشروبات الغازية والمخللات والشوربات ومنتجات المخابز.