

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Top 9 cosas del supermercado que no debes comprar nunca más!

El Ciudadano · 4 de junio de 2015





Últimamente, todos hemos estado mirando al microscopio los alimentos que comemos. Hay muchos aditivos alimentarios que dan miedo en nuestros alimentos, pero además los productos en sí no son demasiado buenos.

Hay tantos productos químicos y aditivos en los alimentos que a veces un viaje a la tienda de comestibles puede ser bastante aterrador. Nunca se sabe lo que debe comprar para usted o su familia, y a veces da miedo lo que se oculta en los alimentos. Así que hoy tengo los 11 principales alimentos que usted debe evitar en su viaje semanal a la tienda de comestibles, y esto sólo podría ayudar.

1. Conservas y Sopas

El MSG(glutamato monosódico) es un aditivo horrible que se encuentra en una gran cantidad de comida en nuestros estantes de las tiendas de comestibles, lo más popular en alimentos como las sopas enlatadas. Son potenciadores del sabor se utilizan para engañar a la mente a comer más , están vinculados a cosas tales como dolores de cabeza, depresión, trastornos mentales, y la obesidad.

Busque marcas sopa orgánica como Amy y Wolfgang Puck, su cuerpo se lo agradecerá!, Es el mejor!

2. Pan con ingredientes sospechosos.

Es casi imposible encontrar un buen pan en el supermercado convencional, todos ellos están cargados de jarabe de fructosa o de maiz, acondicionadores de masa, añaden azúcares y colorantes artificiales. Así que evite Marcas muy comerciales, e ir a por marcas como Ezequiel que están hechas con ingredientes orgánicos frescos, y no te arrepentirás!

3. Crema de café

La Crema de café es verdaderamente una de las peores cosas en el mercado! Está cargada de grasas, azúcares y aceites! Las grasas trans se vinculan a todo tipo de problemas como el colesterol alto, obstrucción de las arterias, y la diabetes tipo 2, y se ha vinculado directamente a la enfermedad cardíaca coronaria. Así que mi pregunta es, ¿por qué quieres que consumir todos los días el café? Tomar café mate y consumir el 365 Whole Food Market que es todo orgánico, o incluso añadir aceite de coco o leche no láctea a su café. Su corazón y su cuerpo se lo agradecerá!

4. Aderezos convencionales para ensaladas .

Cuando coges esa botella de aderezos pre-hechos de ensalada, piense que está cargando su lechuga fresca con aceites OGM, productos químicos, y un montón de grasas no saludables. Acudir a las marcas, como Newman Propia, Wild Oats, o Hilary para un buen aderezo para ensaladas. O mejor aún, haga el suyo propio, es la opción más saludable, y es muy fácil de hacer!

5. Encurtidos

Si usted echa un vistazo a los tarros de la salmuera en su tienda local de comestibles usted, encontrará que casi todos tienen un colorante alimentario artificial. Los Colorantes alimentarios artificiales están vinculados a toda una cantidad de problemas de salud, incluyendo alergias, hiperactividad, deterioro del

aprendizaje, irritabilidad, el cáncer y las deficiencias nutricionales. Saltar el Kosher Dills y agarrar para Pickles Real, marca Woodstock, o 365 .

6. Productos sin gluten.

Productos “Sin gluten” como pan, galletas y crackers suelen estar llenos de harinas refinadas, ingredientes artificiales, y más azúcares que los productos horneados convencionales. No compre estos productos, haga los suyos propios.

7. Bebidas Energizantes

Las bebidas energéticas son horribles para su salud, están cargadas de azúcares y productos químicos y se han relacionado con problemas como ataques al corazón, convulsiones e incluso la muerte.

Tome 1 cucharada de aceite de coco, 1 litro de agua, 1 cucharada de semillas de chía y bayas frescas. Mezclar el agua y el aceite de coco juntos hasta que se mezclen bien. Vierta la mezcla en un recipiente y añadir en las semillas de chía y fruta fresca mezclada. Esto hará que tenga un saludable impulso de energía!

8. Carnes ahumadas o curadas

!Basta de embutidos de cualquier forma! Ellos se han relacionado con el cáncer, enfermedades, la presión arterial alta, y las migrañas. También están cargados de grasa, (el 50% de la salchicha de cerdo fresca es grasa! ¡Qué asco!)

9. Soda!

Todos sabemos esto! La soda esta llena de productos químicos, jarabe de maíz, colorantes, y mucho más. La soda se ha relacionado con la obesidad, el cáncer, las enfermedades del corazón, diabetes y daño cerebral, etc. Es, con mucho, lo peor que se puede hacer por su salud. Intente infundir agua carbonatada con fruta fresca y disfrutar de delicias de verdad!

visto en Medicinas Naturales

Fuente: El Ciudadano