

Neun Gründe, warum Sie nie wieder industriell verarbeitete Lebensmittel essen sollten

Ethan A. Huff

Es kann schwerfallen, der Lust auf eine Limonade oder Kartoffelchips zu widerstehen, besonders, wenn Sie sich an solche süchtig machenden Lebensmittel gewöhnt haben.

Doch wenn Sie erst wissen, wie sich industriell verarbeitete Lebensmittel auf Gehirn, Körper und sogar Ihre Seele auswirken, wird es Ihnen leichter fallen, gesünderes Essen zu wählen, das Ihnen nicht schadet, sondern guttut. Hier neun Gründe, die Sie motivieren sollten, industriell verarbeitete Lebensmittel vom Speisezettel zu streichen.



1. Industriell verarbeitete Lebensmittel machen süchtig. Ihr Körper verarbeitet vollwertige Lebensmittel ganz anders als raffiniertes, verarbeitetes und hochgradig verändertes »Junk Food«. Häufig stimulieren industriell verarbeitete Lebensmittel die Bildung von zu viel Dopamin, dem »Glücks-Botenstoff« im Gehirn, so dass Sie ständig Heißhunger darauf verspüren. Irgendwann kann Ihr Körper der Versuchung, viel zu viel Junk Food zu essen, nicht mehr widerstehen. Die Folge sind nur allzu oft Fettleibigkeit und andere gesundheitliche Probleme.

2. Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten Phosphate, die Organe und Knochen schädigen. Phosphat-Zusatzstoffe verbessern Geschmack und Struktur und verlängern die Haltbarkeit. Aber es ist auch bekannt, dass sie zu gesundheitlichen Problemen wie schneller Alterung, Nierenschäden und schwachen Knochen führen, so das *Rodale Institute*. Für jemanden, der Bescheid weiß, sind sie deshalb weit weniger attraktiv.

3. Frische Lebensmittel sind billiger als industriell verarbeitete. Menschen, die süchtig nach Junk Food sind, behaupten oft, gesunde frische Lebensmittel seien zu teuer. Doch laut mehreren Studien und Bewertungen kosten selbst zubereitete Speisen pro Portion weniger als ihre ungesunden, industriell verarbeiteten Pendanten. Laut *Rodale* kostet eine Portion von 100 Prozent organischem Chili mit frischen Zutaten und Fleisch von grasgefütterten Rindern ungefähr 50 US-Cent weniger als eine Packung Mikrowellen-Chili aus dem Supermarkt, die vor Chemikalien nur so strotzt.

4. Industriell verarbeitete Lebensmittel verursachen chronische Entzündungen. Zu den Hauptursachen chronischer Erkrankungen gehört die Entzündung. Und ständig ergeben Studien, dass raffinierte Zucker, verarbeitetes Mehl, Pflanzenöle und viele

andere hässliche Zutaten in verarbeiteten Lebensmitteln in hohem Grade für diese Entzündungsepidemie verantwortlich sind. Wenn also Ihr Körper das nächste Mal nach einem Schokoriegel oder einer Packung Käsecracker schreit, dann denken Sie daran: Herzkrankheiten, Demenz, neurologische Probleme, respiratorische Insuffizienz und Krebs werden mit chronischen Entzündungen in Verbindung gebracht, die der Verzehr von industriell verarbeiteten Lebensmitteln hervorruft.

5. Industriell verarbeitete Lebensmittel ruinieren die Verdauung. Weil ihnen die natürlichen Ballaststoffe, Enzyme, Vitamine und andere Nährstoffe entzogen worden sind, richten verarbeitete Lebensmittel im Verdauungstrakt schwerste Schäden an. Der ständige Verzehr solcher Lebensmittel kann das innere Ökosystem aus dem Gleichgewicht bringen, nützliche Bakterien schädigen und den Organismus für Infektionen anfällig machen. Betrachten Sie also die Gummibärchen und das Stück Kuchen als Gift für Ihren Körper, vielleicht hält Sie das davon ab, sie zu essen.

6. Industriell verarbeitete Lebensmittel machen Ihren Geist kaputt. Wenn Sie an ständigen »Denkstörungen« leiden oder Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren oder normal zu denken, dann könnte Ihre Ernährung damit zu tun haben. Diese Möglichkeit wird von den Ergebnissen einer neueren Studie der Universität Oxford untermauert: Der Verzehr von Junk Food könne zu Wut und Reizbarkeit führen. Nährstoffdichte vollwertige Lebensmittel hingegen könnten helfen, Stimmungsschwankungen auszugleichen, das Energieniveau zu stabilisieren und ruhig und gefasst zu bleiben.

7. Verarbeitete Lebensmittel enthalten jede Menge GVO. Die wichtigsten Bausteine industriell verarbeiteter Lebensmittel kommen aus dem Labor, nicht aus der Natur. Gentechnisch veränderte Organismen, die mit Unfruchtbarkeit, Organschäden, Magen-Darm-Störungen und Krebs in Verbindung gebracht werden, finden sich zuhauf in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Der übermäßige Verzehr dieser Gifte fördert die Gewichtszunahme, übersäuert das Blut und kann sogar die Zusammensetzung der Darmflora dauerhaft verändern.

8. Industriell verarbeitete Lebensmittel sind mit Pestiziden belastet. Bei der Produktion der GVO, die in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, müssen konventionell arbeitende Landwirte Roundup (Glyphosat) und andere Unkraut- und Schädlingsvernichtungsmittel ausbringen, die oft genug im Endprodukt landen. Nach den Zahlen, die *Rodale* zusammengetragen hat, enthielten Frühstücksmüslis bis zu 70 verschiedene Arten von Pflanzenschutzmitteln, darunter Chemikalien, die zur Begasung im Lagerhaus eingesetzt werden, und andere Rückstände.

9. Industriell verarbeitete Lebensmittel sind eigentlich gar keine Lebensmittel. Eine Möglichkeit, den Nährstoffwert eines Lebensmittels einzuschätzen, ist die, zu beobachten, wie Tiere, Insekten, Bakterien und Pilze darauf reagieren. Echte Nahrungsmittel verderben oder werden schimmelig, während die unechten verarbeiteten Lebensmittel Form und Aussehen nicht verändern, egal, wie alt sie sind. Wie *NaturalNews* kürzlich berichtete, sind industriell verarbeitete Lebensmittel weitgehend synthetisch und die Hersteller geben auch zu, dass erhebliche Eingriffe und geschickte Veränderungen nötig sind, um sie echt schmecken zu lassen, obwohl sie es gar nicht sind.

Quellen für diesen Beitrag waren u.a.:

Rodale.com

NaturalNews.com