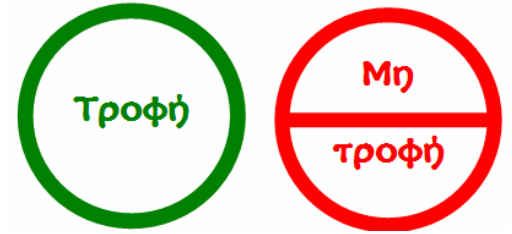


- ⇒ **τροφή και μη τροφή**
- ⇒ **γεύση και ψευδο-γεύση**
- ⇒ **θρέψη και ψευδο-θρέψη**



**Στο οικοσύστημα της Γης
μόνο η Φύση παράγει τροφή μέσω των φυτών**

Ο άνθρωπος δεν παράγει τροφή: η πρωτογενής παραγωγή (γεωργία) είναι ουσιαστικά παρέμβαση στην διαδικασία της Φύσης, στη γονιμότητα του εδάφους και στη διαχείριση των πόρων είτε με αειφόρες μεθόδους (φυσική καλλιέργεια, περμακουλτούρα, βιολογική καλλιέργεια) ή με μη αειφόρες (συμβατική / χημική, μεταλλαγμένη γεωργία).

Κατόπιν ο άνθρωπος παίρνει την πρωτογενή τροφή (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κλπ) και ανάλογα με τον βαθμό που την επεξεργάζεται, την αλλοιώνει σε σημείο που να είναι μη-τροφή (non-food).

**Η βιομηχανία τροφίμων δημιούργησε ένα ολόκληρο σύμπαν επεξεργασμένων τροφίμων
έτσι ώστε οι άνθρωποι να ξεχνούν τις τροφές της Φύσης.**

Βλέπουμε ένα τεράστιο σύστημα που δραστηριοποιείται στο χώρο της τροφής αλλά που όμως τελικά δεν παράγει τροφή. Αυτό που καταφέρνει να παράγει είναι τεράστιες ποσότητες τοξικής ύλης και άπειροι κωδικοί «προϊόντων» με τον ισχυρισμό ότι είναι τροφή.

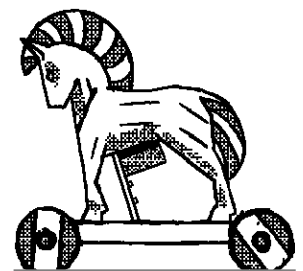
Μέσα στο σύστημα αυτό η Φύση είναι απύσχα αλλά γίνεται συνεχώς κατάχρηση της λέξης φυσικό.

Ορισμός της μη τροφής (non food)

Δεν είναι μόνο οι συνήθεις ύποπτοι όπως οι επεξεργασμένες τροφές και το Junk food αλλά **οτιδήποτε ξεφεύγει της ανθρώπινης πεπτικής ανατομίας** θεωρείται μη τροφή από τον οργανισμό μας.

Τι είναι πραγματική γεύση και που οφείλεται;

Οφείλεται στον πλούτο των θρεπτικών συστατικών (βιταμίνες, μέταλλα, ίνες, ένζυμα, κλπ) σε αντίθεση με την **ψευδογεύση** της μη τροφής που οφείλεται σε επικίνδυνα χημικά (βελτιωτικά γεύσης και υφής).



Ο Δούρειος Ίππος της ψευδο-γεύσης

Θρέψη και ψευδο-θρέψη

Τα επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν πρόσθετα και συντηρητικά τα οποία είναι ανθυγιεινά και ακόμη πολύ αλάτι. Αυτά τα τρόφιμα αποκαλούνται **«άδειες θερμίδες»** επειδή έχουν πάρα πολλές θερμίδες με ελάχιστα ή καθόλου θρεπτικά. Η θρέψη που αναφέρουν στις ετικέτες τους είναι παραπληροφόρηση και ο οργανισμός θα δαπανήσει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά για να τα αποβάλει. Επιπλέον το κόστος τους είναι το ίδιο με την πραγματική τροφή όπως είναι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά.

Ερώτημα: ποιος τελικά χρειάζεται αυτή την απέραντη γκάμα non food;

Ευτυχώς το «μαγαζί» της φύσης υπάρχει ακόμα – Ας ψωνίζουμε λοιπόν από το μαγαζί της φύσης!

Επεξεργασμένα τρόφιμα εναντίον Φυσιικών Τροφών



1) Τι είναι η επεξεργασία τροφίμων;

Η διαδικασία μεταποίησης μιας φυσικής τροφής που ανάλογα με τον βαθμό φτάνει μέχρι την αλλοίωση των φυσικών ιδιοτήτων της:

Ελαφρώς επεξεργασμένα

Μέτρια επεξεργασμένα

Υπερ-επεξεργασμένα (Non-food)

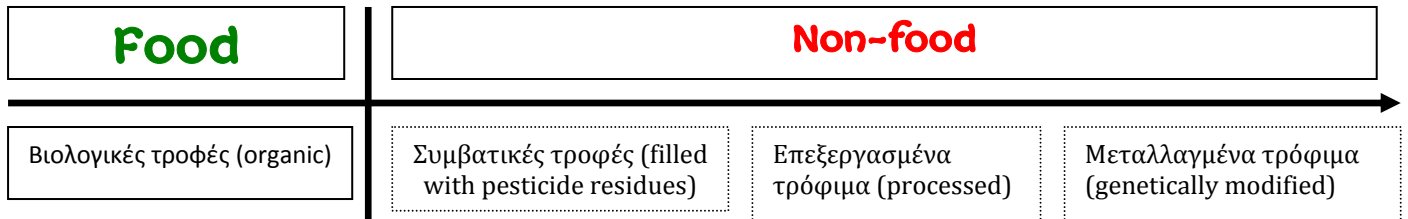
2) Ποιες είναι οι μορφές επεξεργασίας;

Θέρμανση, επεξεργασία με επικίνδυνα χημικά, αφαίρεση των φυσικών θρεπτικών συστατικών, πρόσθεση συνθετικών χημικών ουσιών, παστερίωση, ακτινοβολήση με ραδιενέργεια, γενετική αλλοίωση του DNA, κλπ.

3) Γιατί υπάρχει αυτή η τεράστια γκάμα επεξεργασμένων τροφίμων και γιατί δεν πρέπει να καταναλώνονται;

Πολύ απλά γιατί ο χώρος της τροφής έχει αλωθεί και εξυπηρετεί ένα διατροφικό δόγμα αλλά όχι τα συμφέροντα της κοινωνίας. Επιπλέον η υποκατάσταση της τροφής από την μη τροφή πέρα από τον αντίκτυπο στην υγεία σημαίνει περαιτέρω αλλοίωση του ανθρώπου σε κάθε επίπεδο.

4) Ποιες κατηγορίες τροφής είναι σήμερα διαθέσιμες σε εμάς;



5) Τι είναι οι παρακάτω ουσίες; Πόσο επικίνδυνες είναι και γιατί υπάρχουν στη διατροφή μας;

- **Ασπαρτάμη /aspartame**, εμπορικά ονόματα: Equal, NutraSweet, κλπ– τοξικότατη ουσία που χρησιμοποιείται ως γλυκαντικό. Μεταξύ των πολλών της συνεπειών είναι ότι σκοτώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα και προκαλεί καρκίνο.
- **Γλουταμινικό Μονονάτριο /MSG, or yeast extract, or torula yeast/** ή "νόστιμο" - Το MSG δρα ως διεγερτική τοξίνη η οποία διεγείρει τον εγκέφαλο, έτσι πιστεύουμε ότι κάτι έχει καλύτερη γεύση (από ό, τι στην πραγματικότητα) και κατά συνέπεια καταναλώνουμε περισσότερο.
- **Υδρογονωμένα λίπη/Τρανς-λιπαρά/ Transfats** -- προκαλούν καρδιακές παθήσεις, θρεπτικές ανεπάρκειες, γενική επιδείνωση της υγείας του κυττάρου και πολλά άλλα. Βρίσκονται στα μπισκότα, στα κράκερ, στις μαργαρίνες και σε πολλά "επεξεργασμένα" τρόφιμα. Χρησιμοποιούνται κυρίως για να παρατείνουν τη ζωή του προϊόντος στο ράφι. Μερικές φορές επίσης αποκαλούνται "πλαστικό λίπος."
- **Σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης/ HFCS - High-fructose corn syrup**,
- **Νιτρώδες νάτριο/sodium nitrite** -- βρίσκεται στα επεξεργασμένα κρέατα όπως χοτ ντογκ, μπέικον, λουκάνικο. Χρησιμοποιείται για να κάνει τα κρέατα να φαίνονται κόκκινα (μια χημική ουσία που ρυθμίζει το χρώμα) και προκαλεί καρκίνο.
- **Τεχνητά χρώματα/artificial colours**
- **Βελτιωτικά γεύσης/ taste enhancers**



Κανένα από τα παραπάνω δεν θα έπρεπε να είναι νόμιμο και να χρησιμοποιείται στα τρόφιμα και στα ποτά.

- Επίσης λευκό αλεύρι/ λευκή ζάχαρη (Καλό είναι να παίρνουμε την ζάχαρή μας κατευθείαν από τα φρούτα)
- Έντονα επεξεργασμένα τρόφιμα, κονσέρβες και τροφές στις οποίες έχουν αλλοιώσει τις φυσικές τους ιδιότητες – (Non-food)
- **Τοξικοί διεγέρτες (excitotoxins)** -- ασπαρτάμη, MSG και άλλα. Αυτά τα νευροτοξικά χημικά πρόσθετα βλάπτουν άμεσα τα νευρικά κύτταρα, υπερδιεγείροντας τα στο σημείο του θανάτου των κυττάρων, σύμφωνα με το Dr Russell Blaylock. Βρίσκονται στα αναψυκτικά διαίτης, στις κονσέρβες και ακόμη σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα. Χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν γεύση στα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα από τα οποία έχουν αφαιρεθεί τα ζωτικά θρεπτικά συστατικά.

Πώς οι εταιρίες τροφίμων κατορθώνουν να κρύψουν αυτές τις επικίνδυνες ουσίες;

Αλλάζουν συνεχώς ονόματα για να προκαλούν σύγχυση τους καταναλωτές. Μόλις οι καταναλωτές έμαθαν να αποφεύγουν το **MSG**, οι εταιρίες τροφίμων άρχισαν να χρησιμοποιούν τον όρο: **εγκύλισμα ζύμης**. Και τώρα έχουν περάσει στον όρο "**μαγιά torula**", **Αυτολυμένη / υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη**

1. Τι υπάρχει σε 1 κουτάκι αναψυκτικού;
2. Ποια η διαφορά των εμπλουτισμένων τροφίμων (enriched/fortified) από το να πάρουμε τα θρεπτικά συστατικά άμεσα από μια φυσική τροφή;
3. Γάλα: ποια η σχέση του με τις αλλεργίες, το άσθμα, την οστεοπόρωση;