

Автор: WC
12.08.2014 07:37 -



Как много мы в действительности знаем о том, что же находится в нашей еде? К примеру, бисфенол А (BPA), химическое вещество, использующееся для изготовления пластмасс, включая емкости для хранения еды и напитков. Ученые предполагают, что BPA может нарушать выработку гормонов и, возможно, приводить к репродуктивным проблемам.

Но как оказалось, нет причин для паники. Есть простые вещи, которые можно сделать, чтобы защитить себя от BPA и других токсинов, таких как пестициды и диоксины.

Избегайте неорганических яблок, так как в них могут быть пестициды. Согласно проведенным исследованиям, яблоки, больше, чем другие фрукты и овощи, накапливают пестициды, поэтому покупка органических фруктов помогает снизить вредное воздействие. А имея дома детей особенно важно избегать пестицидов, так как для них они чрезвычайно опасны. Эксперт по вопросам пестицидов, доктор Дэвид Валлинга, говорит, что неорганические яблоки все же лучше, чем полное их отсутствие.

Избегайте ароматизированных чистящих средств, так как в них находятся фталаты. Традиционные домашние чистящие средства – включая средство для мытья посуды – ароматизированы синтетическими отдушками, которые часто содержат химические вещества, называемые фталатами. Они добавляются для того, чтобы сделать средства «пахнущими свежестью» как можно дольше. Проблема в том, что фталаты могут нарушать работу эндокринной и гормональной систем организма, приводя к репродуктивным патологиям, проблемам с фертильностью и риску возникновения диабета. Выбирайте средства, ароматизированные эфирными маслами или вовсе без запаха, с надписью «не ароматизировано» или «без запаха».

Избегайте источников белка с высоким содержанием жира, так как в них могут содержаться диоксины. Более 90% воздействия диоксинов – приходится на семейство химикатов (включая некоторые полихлорированные бифенолы) известные вызывающими рак свойствами — мы получаем из мяса, молочных продуктов, рыбы и морепродуктов. Это происходит в значительной степени потому, что эти соединения накапливаются в животном жире. Выбирайте обезжиренные молочные продукты и постные куски мяса, мясо домашних птиц и обрезайте весь видимый жир — вот хороший способ уменьшить

Автор: WC
12.08.2014 07:37 -

воздействие диоксинов. И не забывайте о растительных белках: бобовых и тофу.

Избегайте консервированных продуктов без маркировки BPA-free, так как они могут содержать бисфенол А.

BPA — это химическое вещество, традиционно используемое для производства прочных, прозрачных пластмасс, включая пищевые контейнеры и бутылки для воды. Из пластика он вымывается в еду, когда контейнеры царапаются или нагреваются. Это является серьезной проблемой, так как многие ученые обеспокоены тем, что BPA могут быть связаны с возникновением рака груди и простаты, бесплодия, заболеваний сердца и диабета.

[Joomla SEO powered by JoomSEF](#)