Диета органическая (теория)

Автор: Administrator
21.06.2013 14:06 -

Быть здоровым и стройным модно! Поэтому многие садятся на органическую диету. Ведь она объединяет в себе обе цели.

Цивилизация плохо отражается на фигуре, приводит к ожирению. Это утверждение мы слышим довольно часто.

И дело не только в появлении транспортных средств, приборов для уборки в доме и приготовления пищи, сводящих к минимуму нашу физическую активность. Эти враги, так сказать, явные, мы о них знаем и боремся с помощью фитнеса, спортивных игр, танцев и прочего.

Наряду с ними существуют и скрытые враги, которых породила цивилизация. Они мешают нам похудеть даже тогда, когда мы садимся на диету. Это «химия», содержащаяся в наших продуктах питания.

И здесь вовсе не имеются ввиду такие ситуации, когда недобросовестные производители "фаршируют" свою продукцию токсичными веществами. Скрытая химия, которая постоянно проникает в минимальных количествах в нашу пищу (например, через при упаковке), а значит и в организм, является для него гораздо большей угрозой.

Не исключение и продукты сельского хозяйства. Сельскохозяйственная химия, которой обильно обрабатываются овощи, ягоды и фрукты, также наносит не малый вред здоровью. Исследования показали, что нитраты в том или ином количестве содержатся в более чем 30% употребляемых нами продуктов.

Половина всех вредных веществ, которые отравляют нас в течение жизни, попадают в организм именно с пищей. Об этом говорят даже медики.

Для придания продуктам товарного вида и увеличения его срока годности, в него добавляют различные консерванты, стабилизаторы, эмульгаторы. Все эти вещества накапливаются в человеческом организме и со временем становятся причиной многих болезней, чаще всего аллергии и онкологических заболеваний. Такую же опасность несут и попадающие в пищу ненатуральные сельскохозяйственные удобрения.

Что же делать: выращивать и производить все продукты питания самостоятельно или отказаться от пищи вовсе, раз она абсолютно вся захламлена «химией»? Ни первое, ни второе – невозможно.

Поэтому многие сейчас выбирают третий вариант. Минимизировать потребление химических калорий и освободить организм от лишних токсинов с помощью органической диеты и органических продуктов.