

Os Piores Alimentos para a Saúde

Hoje em dia ouvimos falar muito em alimentação saudável e acredito que muitas pessoas, já se conscientizaram a esse respeito e procuram ingerir o que há de melhor em termos nutricionais.

Contudo, nós sabemos que existem certos alimentos, que são extremamente prejudiciais mas que uma vez ou outra caímos em tentação e consumimos.

Acredito que muitas pessoas não saibam que esse prejuízo vai muito além da estética e que podem ser um risco muito sério para a nossa saúde.

A nutricionista, Michelle Schoffro Cook, enumerou os dez alimentos que ela considera mais perigosos para a nossa saúde.

Segundo ela, o pior de todos e o qual me surpreendeu muito é o Refrigerante Diet., que além de ter os problemas dos tradicionais, contém aspartame que atualmente passou a se chamar, de AminoSweet. De acordo com pesquisas feitas, essa substância está ligada a muitas doenças como: cegueira, defeitos de nascimento, tonturas, epilepsia, palpitações cardíacas, depressão, enxaquecas, insônia, hiperatividade, dor nas articulações, ~~comum~~ também pode causar sintomas similares aos da doença de Alzheimer. Produtos como o fitoterápico [NutraCut](#) são notórios por contra-balancear tais fatores.

O segundo pior é o refrigerante, bebida extremamente ácida, perigosa para os rins e para o enfraquecimento dos ossos, podendo levar a osteoporose, cáries, doenças cardíacas

obesidade.

Em terceiro lugar, as rosquinhas Donuts, sendo que 35% a 40% delas são compostas de gordura trans, que é a pior de todas. Ela está ligada a doenças cardíacas, câncer e doenças cerebrais. Além disso, elas estão cheias de açúcar, sendo que cada unidade tem 300 calorias.

Em quarto lugar vem um alimento bem conhecido nosso, o famoso cachorro quente, assim como outras carnes processadas. Elas possuem nitrito de sódio, substância cancerígena ligada a leucemia e tumores cerebrais.

O quinto lugar foi reservado para o bacon, que aumenta o risco de doenças cardíacas, ~~es~~ até não é tão surpreendente.

Em sexto lugar, também não é nenhuma surpresa, os salgadinhos que contém níveis altos de acrilamina, substância também cancerígena.

Já em sétimo lugar vem a deliciosa batata frita, que só acrescenta danos sem nenhum benefício para a nossa saúde.

Em oitavo lugar, existe uma ressalva, nem todas as pizzas fazem mal para a nossa saúde, algumas são realmente muito perigosas com acúmulo de gorduras, mas se pensarmos bem antes de comer podemos ter uma pizza até que bem saudável e saborosa.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/os-piores-alimentos-para-a-saude>