

Το φαγητό μας στο γραφείο

Οι ρίζες της διατροφής μας.

Οι πραγματικές τροφές είναι συμβατές με τα γονίδια μας, οι πλαστικές όχι.

Παρόλο που ισχύει πως ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να αναπτύσσεται με την τροφή, αυτά που τρώμε σήμερα δεν μπορούμε να τα ονομάσουμε τροφή. Η βιομηχανία τροφίμων προωθεί «τροφές» που δεν ενεργοποιούν τα γονίδια που συμβάλλουν στην υγεία και στον άριστο μεταβολισμό. Σε ένα άρθρο του Λόρεν Κορντέιν του υπουργείου Υγείας τονίζει πόσο απέχουμε απ'τη διατροφή που είχαμε υιοθετήσει κάποτε και στην οποία είχαν προσαρμοστεί τα γονίδια μας. Αυτή η διατροφή έχει αλλάξει δραματικά στα 10.000 χρόνια από τη γεωργική επανάσταση, αλλά τα γονίδια μας έχουν αλλάξει ελάχιστα.

Η αρχική μας διατροφή είχε επτά χαρακτηριστικά, η σημερινή μας διατροφή όμως δεν έχει κανένα από αυτά :

1. **Χαμηλό** γλυκαιμικό όγκο (ή μειωμένη ζάχαρη και επεξεργασμένους υδατάνθρακες).
2. **Περισσότερα** ωμέγα - 3 λιπαρά από άγριες τροφές, όπως ψάρια, θηράματα και άγρια φυτά.
3. **Ισορροπία** πρωτεϊνών, λίπους και αργά απορροφώμενων υδατανθράκων.
4. **Αφθονία** βιταμινών και μετάλλων.
5. **Πολλές** αλκαλικές τροφές (φυτά), που εμποδίζουν την οξύτητα του αίματος.
6. **Χαμηλό** επίπεδο νατρίου (αλατιού).
7. **Υψηλή** περιεκτικότητα σε ίνες.

Όλα τα παραπάνω σας τα επισημαίνω για να καταλάβετε την διατροφική αξία των ψαριών και των οσπρίων.

Στην προσπάθειά μας για μια καλύτερη διατροφή στο γραφείο, εκτός από τα όσπρια που έχουμε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, προτείνω να καθιερώσουμε πάλι κάθε Τετάρτη να τρώμε σε σούπα ψάρι (σαν φάρμακο, έχουμε παραγγείλει και έξτρα μπολ για όλους) .

Τα γονίδιά μας δεν αναγνωρίζουν το Junk Food και έτσι δεν το μεταβολίζει οργανισμός μας για αυτό και αυξάνεται το βάρος μας. Δηλαδή σε ίδια ποσότητα των παραπάνω τροφών με τις ίδιες θερμίδες το junk food παχαίνει περισσότερο.

ΤΟ JUNK FOOD ΚΑΙ ΚΟΣΤΙΖΕΙ ΚΑΙ ΣΚΟΤΩΝΕΙ