

## **Dokazi iz študije: margarina uničuje možgane, poneumlja**

Margarina je po moje le ena izmed mnogih zmazkov živilske industrije, s katero nas velikodušno zastrupljajo (očitno z namernim razlogom), in če res hočemo neko malenkostno spremembo na bolje bo premalo če se odrečemo le margarini, kaj pa umetni siri <http://www.jana.si/aktualno/zgodbe/Sir-brez-mleka-insalama-brez-mesa.html>, ki so tako dobri na picah, pa pivo z gensko obdelanimi encimi <http://www.viva.si/Eko-biohrana/2010/Zakaj-je-zdrava-hrana-tako-draga,ki-zdalec-ni-vec-tisto,kar-je-bilo,ko-so-ga-polnili-po-tradicionalnih-manjprofitnih-recepturah,pa-vse-vrste-obsevanih-zivil,se-posebej-meso> <http://www.zazdravje.net/aktualno.asp?novica=196>, mleko, ki je bolj bela čorba kot kaj drugega, ki je še bakterije ne povohajo več, in mi to skvarjeno brozgo dajemo celo našim otrokom, trajno mleko, kaka neumnost [http://www.ringaraja.net/clanek/skodljivohomogenizirano-mleko---pocasniubijalec\\_2287.html?page=1](http://www.ringaraja.net/clanek/skodljivohomogenizirano-mleko---pocasniubijalec_2287.html?page=1), in vsem tem mi nasedamo, čist prav nam je za vse bolezni, ko smo pa tako naivni v verjetju, da kar je za dobit s polic megamarketov, da bi pa že moralo bit ok, sicer tega pa že ne bi smeli prodajat tega je še in še <http://www.skrivnosti-sveta.com/bi-rajsipilivodo-ali-coca-colo/> <http://www.prisluhni.si/Aspartam-sladki-strup.html> itd., vse pa pod pretvezo cenejše hrane za potrošnika od našega najboljšega soseda&co.

**Date: 2010/5/6 Dokazi iz študije: margarina uničuje možgane in poneumlja**

Pred kratkim je krožil poučen mail o razlikah med maslom in margarino. Razveseljivo je, da se ljudje vse bolj osveščajo. Kajti: margarina je plastika - v laboratoriju izdelan, popolnoma nenaraven maščobni zwarek, ki je za telo škodljiv in povzroča celo vrsto bolezni - med njimi rak, diabetes, srčnožilne bolezni, možganske bolezni - in prezgodnjo smrt.

*Ne samo, da je to skrajno škodljiv umeten izdelek in nikakor ne hrana, ampak je narejena tudi iz smrtonosnih industrijsko pridobljenih rastlinskih olj, ki povzročajo v telesu huda vnetja.*

*Kot da to še ni dovolj, so te maščobe povrhu še hidrogenirane.*

*Toda ... žal so umetni izdelki neprimerno bolj donosni za izdelovalce kot pa naravna hrana, saj v njih lahko uporabijo kup poceni sintetičnih polnil, medtem ko mora prava hrana nekje zrasti in je to ne le odvisno od vremena in okolja, temveč tudi od pridnih človeških rok. Zato se poslužujejo izdelovalci vsakovrstnih umazanih tehnik za prodajo. Gotovo ste opazili, da izdelke neumorno reklamirajo (kar v bistvu plačujete vi) - kdaj ste že na TV videli reklamo za ohrovt, košček naravnega mesa ali recimo kokosovo maslo? - poleg tega pa vanje dodajajo cel kup »zdravih« sestavin, ki naj bi te umetne packarije »obogatile« in jih s tem naredile bolj privlačne. Bolj ko se kopičijo dokazi o škodljivosti margarine, več cenjenih dodatkov bodo zločinski izdelovalci te anti-hrane natrpali vanjo. Omega- 3, betakaroten, laneno olje, fitosteroli ... čakamo le še, da bodo našli način, kako vanjo vgraditi zlato ribico, ki vam vsakokrat, ko jo odprete hladilnik, izpolni tri želje.*

*Največja tragedija pri vsem tem je to, da nam margarino skušajo podtakniti kot nekakšno domnevno bolj zdravo zamenjavo za maslo. To ne bi moglo biti dlje od resnice, pa čeprav se na plastičnih vsebnikih šopirijo napisi »Zdravo«, »Naravno«, »Brez holesterola« , »Za zdravje vašega srca«. O holesterolu in zahrbtnih, zlaganih trditvah, da povzročata srčna obolenja, sledi prav kmalu še en članek. Medtem pa imejte pred očmi predvsem to, da je margarina nekaj, kar bi bilo definitivno treba prepovedati veliko prej kot pa cigarete ali celo trde droge. Še zlasti, ker je v njej pogosto tudi škodljivo sojino olje - kjer je soja, se pa hitro prikradejo zraven tudi gensko spremenjeni organizmi.*

*Študij, ki potrjujejo neizmerno škodljivost margarine, je nešteto. Poglejmo samo tri novejšje (na koncu prispevka navajam tudi ustrezne reference):*

*Če vam je mar za zdravje vašega otroka, nikar ne pustite, da bi v šoli ali kjerkoli jedel margarino. Raziskovalci iz University of Auckland so namreč ugotovili, da so imeli triinpolletni otroci, ki so vsak dan jedli margarino, nižji IQ od svojih vrstnikov, ki margarine niso jedli. Če se je ta prehrana nadaljevala, pa so bile razlike v IQ do njihovega 7. leta starosti še precej večje. Druga študija, objavljena v Lancetu, je prav tako potrdila škodljivost transmaščob in njihove številne slabe posledice za telo - poleg srca so resnično izjemno škodljive tudi za možgane.*

*Kopičijo se tudi dokazi, da je margarina (in ne maslo!) tista, ki povzroča srčne napade. Študija, imenovana Uživanje margarine in posledični pojav koronarne srčne bolezni pri moških, je v celoti podprla rezultate slavne Framinghamske študije o srčnih boleznih (Framingham Heart Study), v kateri so veliko število ljudi spremljali kar 20 let in beležili vse pojave srčnih napadov. Ko se je povečal*

*vnos margarine, je takoj poraslo tudi število srčnih infarktov. Ko pa so moški povečali vnos masla, je število srčnih napadov močno upadlo. To pa še ni vse! V drugem desetletju študije je imela skupina, ki je jedla več margarine, kar za 77 % več srčnih napadov kot skupina, ki se margarine ni dotaknila.*

*Izogibanje margarini torej ne le čuva vaše možgane, ampak vam tudi rešuje življenje. Ne dotaknite se je v nobeni obliki, nasploh se izogibajte vsem umetnim izdelkom, prav tako pa tudi neizmerno škodljivim rastlinskim oljem, ki niso bila pridobljena s hladnim stiskanje, ker povzročajo vnetja, presnovne bolezni, debelost in tudi rak.*

*Žal ni tako, da je rastlinska hrana vselej zdrava - če jo dobijo v roke brezvestni prehranski giganti in jo spremenijo do neprepoznavnosti, zagotovo ni tako.*

*Ne pozabite: vse kupljene sladice, piškoti itd. - tudi če imajo oznako bio - VSEBUJEJO MARGARINO!!! Prav tako vsi kupljeni, industrijsko narejeni vegetarijanski namazi, paštete in podobne umetne zadeve Če ne uživajte mesa, jejte zelenjavo v nepredelani obliki (ali pa namaze naredite sami, z zdravimi olji, kot je olivno, sezamovo, laneno, konopljino ... tudi hladno stiskano bučno olje je v redu), ne pa kupovati izdelkov!*

*Maslo je naravna hrana in zato zdravo. Če je le mogoče, pa kupujte domače maslo od kmeta, iz mleka govedi humane reje in proste paše. Sama prosta reja tudi še ni vse, biti mora tudi ekološka. To zagotavlja, da v maslu ne bo ostankov pesticidov, hormonov, umetnih gnojil, antibiotikov in cepiv. Ker maslo vsebuje veliko kratkoverižnih in srednjeverižnih trigliceridov, je dobro za energijo, poleg tega se te maščobe NE skladiščijo v telesu. Podobno velja za kokosovo maslo (če je deviško stiskano - ne kupujte pa kokosovega masla v raznih Lidlih in Hoferjih, tam imajo kocke brez vonja po kokosu, to je spet predelan industrijski izdelek ...) Maslo vsebuje kar nekaj vitaminov, gotovo pa niste vedeli, da vsebuje recimo več vitamina A kakor korenje. Vsebuje pa tudi vitamin E in selen, ki varujeta protiraku, vse tri snovi pa skupno tudi ščitijo srce pred učinki prostih radikalov.*

*Ostanite zdravi in povejte naprej!*

© Zdravje PovejNaprej

*Reference:*

*1 Theodore, RF., Thompson, JMD., et al. "Dietary patterns and intelligence in early and middle childhood," Intelligence. 2009; 37(5):506-513. 2 C. Oomen, M. Ocke, et al, "Association*

*between trans fatty acid intake and 10- year risk of coronary heart disease in the Zutphen Elderly Study: The Lancet, Volume 357, Issue 9258, Pages 746-751.*

*3 Matthew W. Gillman, L. Adrienne Cupples, et al.  
“Margarine Intake and Subsequent Coronary Heart Disease in Men” Epidemiology, Vol. 8, No. 2 (Mar., 1997), pp. 144-149. 4  
Price, Weston, DDS. Nutrition and Physical Degeneration, 1945, Price Pottenger Nutrition Foundation, Inc., La Mesa, California.*

*Lep pozdrav in vse dobro,  
Silva Pisek tel. 05 90 18 849*