

3 Μαρτίου 2020

Κίνδυνος: Οι 6 πιο καρκινογόνες τροφές που υπάρχουν σε κάθε σπίτι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μεγάλη προσοχή σε αυτές τις καρκινογόνες τροφές που υπάρχουν σε κάθε σπίτι



Δείτε ποιες είναι οι 6 τροφές που έχουν κατά καιρούς κατηγορηθεί ότι περιέχουν καρκινογόνα. Πόσες από αυτές βρίσκονται στη δική σας κουζίνα;

1. Ποπ-κορν μικροκυμάτων

Η συσκευασία περιέχει επικίνδυνα χημικά που συνδέονται με τον καρκίνο του ήπατος και τον καρκίνο στο πάγκρεας, καθώς και με την υπογονιμότητα. Το ίδιο το συσκευασμένο καλαμπόκι περιέχει διακετύλιο, γνωστό καρκινογόνο που μπορεί παράλληλα να προκαλέσει βλάβες στους πνεύμονες.

2. Φρούτα μη βιολογικής καλλιέργειας

Τα φρούτα μη βιολογικής καλλιέργειας μολύνονται από τα παρασιτοκτόνα και πολλές φορές από μη εγκεκριμένα λιπάσματα. Τα υπολείμματα δεν αφαιρούνται κατά 100% με το πλύσιμο.

3. Τομάτα κονσέρβα

Η κονσέρβα περιέχει ένα χημικό που ονομάζεται BPA (δισφαινόλη Α). Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην υπογονιμότητα, την καρδιοπάθεια και αρκετές άλλες ασθένειες. Λόγω της οξύτητάς τους, οι τομάτες απορροφούν το BPA ευκολότερα από άλλες τροφές.

4. Αλλαντικά

Τα λουκάνικα, το μπέικον και η μορταδέλα είναι μερικά από τα επικίνδυνα αλλαντικά που βρίσκονται σε κάθε σπίτι. Σχεδόν κάθε τύπος επεξεργασμένου κρέατος περιέχει βλαβερές χημικές ουσίες και συντηρητικά όπως το νιτρικό νάτριο.

5. Σολομός ιχθυοτροφείου

Ο Σολομός είναι ένα πεντανόστιμο και υγιεινό ψάρι, όμως πρέπει να προσέχουμε την προέλευσή του. Τα χημικά, τα αντιβιοτικά και τα παρασιτοκτόνα που χρησιμοποιούνται σε πολλά ιχθυοτροφεία αλλοιώνουν σημαντικά την ποιότητα του.

6. Πατατάκια

Εκτός από τα απαγορευμένα λιπαρά τρανς και το υπερβολικό αλάτι, τα πατατάκια είναι φορτωμένα με πρόσθετα γεύσης, συντηρητικά και χρωστικές. Τα πατατάκια παρασκευάζονται σε υψηλές θερμοκρασίες ώστε να είναι τραγανά, η διαδικασία όμως αυτή οδηγεί στο σχηματισμό καρκινογόνων ουσιών (ακρυλαμίδια).

Προσοχή στις ετικέτες των προϊόντων που αγοράζετε. Αναζητήστε προϊόντα από πιστοποιημένους παραγωγούς ώστε να προστατεύσετε την υγεία σας.

Επιπλέον τα τρόφιμα μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην υγεία μας, δείτε τις 9+1 ελληνικές υπερτροφές που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού

Πηγή: athensmagazine.gr