

Gesunde Transfette vs. ungesunde Transfette enthüllt

Ich werde heute über etwas sprechen, das die meisten von Ihnen wahrscheinlich noch nie gehört haben … dass es einen Unterschied zwischen guten Transfettsäuren und schlechten Transfettsäuren gibt. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die guten Transfettsäuren Ihnen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau und sogar bei der Krebsprävention helfen können, während die schlechten Transfettsäuren nachweislich Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und das allgemeine Blubbern Ihres Körpers verursachen. Ich bin sicher, die meisten von Ihnen haben in den letzten Jahren den ganzen Krach in den Nachrichten darüber gehört, wie schlecht künstliche Transfette für Ihre Gesundheit sind. Wenn Sie schon Leser meines Newsletters und meines …



Ich werde heute über etwas sprechen, das die meisten von Ihnen wahrscheinlich noch nie gehört haben ... dass es einen Unterschied zwischen guten Transfettsäuren und schlechten

Transfettsäuren gibt. Es gibt einige Hinweise darauf, dass die guten Transfettsäuren Ihnen beim Fettabbau, beim Muskelaufbau und sogar bei der Krebsprävention helfen können, während die schlechten Transfettsäuren nachweislich Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und das allgemeine Blubbern Ihres Körpers verursachen.

Ich bin sicher, die meisten von Ihnen haben in den letzten Jahren den ganzen Krach in den Nachrichten darüber gehört, wie schlecht künstliche Transfette für Ihre Gesundheit sind. Wenn Sie schon Leser meines Newsletters und meines E-Book-Programms „Wahrheit über Six Pack Abs“ waren, dann kennen Sie definitiv meine Meinung, dass diese Stoffe zu den übelsten Lebensmittelzusatzstoffen überhaupt gehören und in der allergrößten Mehrheit vorkommen aller verarbeiteten Lebensmittel und Fastfoods, die heute auf dem Markt sind. Meines Erachtens sind künstliche Transfette hinsichtlich ihres Gesundheitsgefährdungsgrades ganz oben mit dem Rauchen. Schließlich sind sie seit etwa den 1950er Jahren einer der Hauptfaktoren für die Explosion von Herzkrankheiten.

Wie Sie vielleicht kürzlich gehört haben, hat die FDA seit Anfang dieses Jahres vorgeschrieben, dass Lebensmittelhersteller die Gramm Transfette auf allen Nährwertkennzeichnungen angeben. Das bedeutet, dass Sie, wenn das Inventar in den Lebensmittelgeschäften ersetzt wird, von nun an auf allen Packungen Trans-Gramm aufgeführt sehen sollten, was Ihnen eine einfachere Möglichkeit bietet, diese zu vermeiden.

Bei all dem Gerede über Transfette in den Nachrichten in diesen Tagen wollte ich einige Dinge klarstellen, insbesondere in Bezug auf schlechte Transfette vs. gute Transfette. Wenn Sie noch nie von guten Transfettsäuren gehört haben, lassen Sie es mich gleich erklären.

Die schlechten Transfette

Erstens, die schlechten Transfette, auf die ich mich beziehe, sind

die künstlichen. Diese werden durch alle künstlich gehärteten Öle repräsentiert. Die Hauptschuldigen sind Margarine, Backfett und teilweise gehärtete Öle, die in den meisten verarbeiteten Lebensmitteln, Junk-Food und frittierten Lebensmitteln enthalten sind. Diese hydrierten Öle werden in hohem Maße mit aggressiven chemischen Lösungsmitteln wie Hexan (einem Bestandteil von Benzin), hoher Hitze und Druck verarbeitet, mit einem Metallkatalysator versetzt und dann desodoriert und gebleicht. Ein kleiner Prozentsatz des Lösungsmittels wird im fertigen Öl verbleiben gelassen. Dies ist jetzt eher ein Industrieöl als ein Lebensmittelöl geworden, aber irgendwie erlaubt die FDA den Lebensmittelherstellern immer noch, diesen Mist in großen Mengen in unsere Lebensmittel zu geben, selbst mit den gut dokumentierten Gesundheitsgefahren.

Diese gehärteten Öle verursachen eine Entzündung in Ihrem Körper, die die Ablagerung von Cholesterin als Heilmittel an den Arterienwänden signalisiert. Daher hydriertes Öl = Entzündung = verstopfte Arterien. Sie können sehen, warum Herzkrankheiten explodiert sind, seit dieser Mist in den letzten 5 bis 6 Jahrzehnten in unsere Lebensmittelversorgung geladen wurde. Im Laufe der Zeit und die Wissenschaft enthüllt weiterhin, wie tödlich diese Öle wirklich sind, denke ich, dass sie irgendwann illegal und von der Verwendung ausgeschlossen werden. Die Kennzeichnungsgesetze waren nur der erste Schritt. Tatsächlich haben einige Länder auf der ganzen Welt die Verwendung von gehärteten Ölen in der Lebensmittelherstellung bereits verboten oder zumindest Termine festgelegt, um sie endgültig einzustellen.

Bedenken Sie jedoch, dass Unternehmen, die damit beginnen, die Verwendung von gehärteten Ölen in verarbeiteten Lebensmitteln schrittweise einzustellen, diese in den meisten Fällen durch hochraffinierte mehrfach ungesättigte Öle ersetzen. Dies sind immer noch stark verarbeitete Öle, die hohe Hitze, Lösungsmittel, Desodorierungsmittel und Bleichmittel verwenden. Sogar raffinierte Öle sind dafür bekannt, Entzündungen in Ihrem Körper zu verursachen ... weit entfernt

von natürlichen Quellen gesunder Fette. Nochmals, um die besten Ergebnisse zu erzielen, ist es am besten, stark verarbeitete Lebensmittel vollständig zu vermeiden und vollständige, natürliche, minimal verarbeitete Lebensmittel zu wählen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Die guten Transfette

Ok, nachdem ich über die künstlichen Transfette geredet habe, möchte ich klar sagen, dass es so etwas wie gesunde natürliche Transfette GIBT. Natürliche Transfette werden im Magen von Wiederkäuern wie Rindern, Schafen, Ziegen etc. gebildet und gelangen in die Fettspeicher der Tiere. Daher können das Milchfett und das Fett im Fleisch dieser Tiere natürliche gesunde Transfette liefern. Es wurde angenommen, dass natürliche Transfette in Ihrer Ernährung einen potenziellen Nutzen haben, um sowohl beim Muskelaufbau als auch beim Fettabbau zu helfen. Beachten Sie jedoch, dass die Menge an gesunden Transfettsäuren in Fleisch und Milchprodukten von Wiederkäuern durch Massenproduktionsmethoden und deren getreide- und sojalastige Ernährung stark reduziert wird. Fleisch und Milchprodukte von mit Gras gefütterten Tieren aus Freilandhaltung enthalten immer viel höhere Mengen dieser nützlichen Fette.

Ein solches natürliches Transfett, von dem Sie vielleicht gehört haben, heißt konjugierte Linolsäure (CLA) und wurde von vielen Gewichtsverlustunternehmen vermarktet. Denken Sie daran, dass diese künstlichen CLA-Pillen, die Sie in den Geschäften sehen, möglicherweise nicht der beste Weg sind, um CLA in Ihre Ernährung aufzunehmen. Sie werden künstlich aus Pflanzenölen hergestellt, anstelle des natürlichen Prozesses, der bei Wiederkäuern abläuft. Noch einmal, von Menschenhand geschaffene Produkte sind einfach nicht mit den Vorteilen natürlicher Quellen zu vergleichen.

Nun, da alle Ihre Etiketten Gramm Transfett enthalten sollten, denken Sie daran, dass, wenn eine Menge Transfett auf einem

Fleisch- oder Milchprodukt angegeben ist, es höchstwahrscheinlich die natürlichen guten Transfette sind, die wir hier besprochen haben. Andernfalls, wenn die Menge an Transplantaten auf verarbeiteten Lebensmitteln aufgeführt ist, handelt es sich höchstwahrscheinlich um den gefährlichen ungesunden Mist aus künstlich gehärteten Ölen, also bleib weg!

Ich hoffe, Sie haben diesen interessanten Blick auf gute Transfettsäuren vs. schlechte Transfettsäuren genossen und nutzen die Informationen, um sich mit gesünderen Nahrungsmitteln für einen besseren Körper zu wappnen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki