



## **Sind Sie sicher, dass das Essen, das Sie essen, gesund ist?**

Gesunde Ernährung zu finden wird von Tag zu Tag schwieriger. Selbst der Kauf von Lebensmitteln, die als biologisch gekennzeichnet sind, garantiert nicht, dass die Lebensmittel in der Verpackung gesund sind. Zum Beispiel ist das einzige gesunde Rindfleisch 100% Gras, das von Anfang bis Ende gefüttert, auf einer Bio-Weide aufgezogen und unter humanen Bedingungen zum Schlachten gebracht wird. Mit Bio gekennzeichnetes Rindfleisch kann mit Bio-Getreide gefüttert und wie die Nutztiere in geschlossenen Tierfütterungsbetrieben (CAFOs) gehalten werden. Die einzigen Unterschiede sind ihr Futter und sie erhalten keine Antibiotika und Hormone. Mit Getreide gefütterte Tiere liefern kein gesundes Fleisch. Mit Gras gefüttertes Fleisch &hellip;



Gesunde Ernährung zu finden wird von Tag zu Tag schwieriger. Selbst der Kauf von Lebensmitteln, die als biologisch gekennzeichnet sind, garantiert nicht, dass die Lebensmittel in der Verpackung gesund sind.

Zum Beispiel ist das einzige gesunde Rindfleisch 100% Gras, das von Anfang bis Ende gefüttert, auf einer Bio-Weide aufgezogen und unter humanen Bedingungen zum Schlachten gebracht wird. Mit Bio gekennzeichnetes Rindfleisch kann mit Bio-Getreide gefüttert und wie die Nutztiere in geschlossenen Tierfütterungsbetrieben (CAFOs) gehalten werden. Die einzigen Unterschiede sind ihr Futter und sie erhalten keine Antibiotika und Hormone. Mit Getreide gefütterte Tiere liefern kein gesundes Fleisch. Mit Gras gefüttertes Fleisch kann, wenn es nicht 100% angibt, getreidefertig sein, um es zu mästen. Dies ist auch eine weniger gesunde Wahl.

Milchprodukte sind umstritten. Einige sagen, sie sollten vermieden werden. Der Mensch ist das einzige Wesen auf der Erde, das nach dem Absetzen Milch trinkt. Andere sagen, dass Rohmilch ein gesundes Lebensmittel ist. Nun ist es wahr, dass pasteurisierte Milch ungesund ist. Die meisten Enzyme und anderen Bestandteile, die Milch zu einem gesunden Lebensmittel machen, wurden während des Pasteurisierungsprozesses zerstört. Rohmilch von Kühen mit dem A2-Beta-Kasein-Gen oder Ziegen, die auf Bio-Weiden aufgezogen werden, ist ein gesundes Lebensmittel. Noch besser ist eine bestimmte Art von Zuchtmilch, Amasai, von den A2-Beta-Kaseinkühen.

Obst und Gemüse, die nicht biologisch sind, werden mit giftigen Pestiziden besprüht, und einige, wie hawaiianische Papayas, einige Zucchini und Crookneck-Kürbis, können gentechnisch verändert sein (GVO). Studien haben gezeigt, dass Produkte aus biologischem Anbau nährstoffreicher sind als nicht aus biologischem Anbau. Manchmal liegt der Kauf von Bio jedoch außerhalb der Grenzen Ihres Budgets. Wenn Sie also keine Bio-Produkte kaufen, müssen Sie wissen, welche Obst- und Gemüsesorten die meisten Pestizidrückstände und welche die geringsten aufweisen.

Wenn Sie verpackte Lebensmittel kaufen, müssen Sie die Zutatenlisten sorgfältig lesen, auch bei Bio-Lebensmitteln. Wenn

Sie nicht biologisch verpackte Lebensmittel kaufen, essen Sie wahrscheinlich Lebensmittel mit GVO. Die meisten nicht biologisch verpackten Lebensmittel enthalten gentechnisch veränderte Zutaten aus Mais, Soja, Zuckerrüben, Rapsöl oder Baumwollsaamenöl.

Wenn Sie nicht alle Zutaten als gängige, nicht gentechnisch veränderte Lebensmittel erkennen und die anderen Zutaten nicht kennen, haben Sie mehrere Möglichkeiten:

1. Kaufen Sie es nicht.

2. Kaufen Sie es trotzdem und gehen Sie das Risiko ein, dass Sie Lebensmittel essen, die gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe enthalten. Dies ist ein wichtiger Faktor für all die Fettleibigkeit und Krankheit, die in unserer heutigen Gesellschaft weit verbreitet sind.

3. Erfahren Sie, wie Sie Zutatenlisten lesen und wissen, was die Zutaten sind und wie gesund oder ungesund sie sind. Treffen Sie dann Ihre Wahl an einem informierten Ort und wissen Sie, welche Art von Risiko Sie eingehen, dh wählen Sie Ihr Risiko.

Wissen Sie, dass es derzeit hinter verschlossenen Türen eine Bewegung gibt, die Bio-Standards zu senken, damit „synthetische und nicht biologisch hergestellte Zutaten Bio-Lebensmitteln frei zugesetzt werden können – solange sie theoretisch einen Nährwert haben“? Tatsächlich wurde Carrageenan, ein mögliches Karzinogen, wie von der Internationalen Agentur für Krebsforschung festgestellt, erst kürzlich auf einer Sitzung des National Organic Program Board neu bewertet. Es wurde beschlossen, die Verwendung dieses krebserregenden Inhaltsstoffs in zertifizierten Bio-Lebensmitteln weiterhin zuzulassen.

Wissen Sie außerdem, dass die meisten Bio-Lebensmittelunternehmen der konventionellen Lebensmittelindustrie gehören? Dies ist der Grund für den

Schritt, die Bio-Standards zu senken.

Wie können Sie also sicherstellen, dass das Essen, das Sie essen, gesund ist?

- Kaufen Sie über Bio hinaus
- Kaufen Sie 100% von Anfang bis Ende, grün gefüttert
- Kaufen Sie 100% grün gefütterten, probiotischen Rohkäse oder kultivierte Milchprodukte wie Amasai
- Kaufen Sie Ihre Eier und Geflügel von Bauernhöfen, auf denen die Hühner im Freien sind und Platz zum Durchstreifen haben
- Kaufen Sie Bio-Produkte oder wählen Sie aus dem „Clean 15“
- Lesen Sie immer Etiketten, wenn Sie verpackte Lebensmittel kaufen
- Kaufen Sie bei den Landwirten und Unternehmen, die sich wirklich für die Herstellung gesunder Produkte einsetzen, und nicht bei denen, die nur für die Gewinne da sind.

Ja, es wird immer schwieriger, gesunde Lebensmittel zu wählen, da wir eine Branche haben, die entschlossen ist, jedes Saatgut gentechnisch zu verändern und die billigsten synthetischen Inhaltsstoffe zu verwenden, um ihre Gewinne auf Kosten Ihrer Gesundheit zu maximieren.

Also, was machst du?

Werden Sie ein informierter Verbraucher. Nehmen Sie sich zusätzliche Zeit für Ihre Recherchen. Sie werden vielleicht überrascht sein, wie sehr gesunde Ernährungsgewohnheiten Ihre Gesundheit verbessern.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**