



Et si la nourriture ne nous permettait pas de vivre plus longtemps ?



Dans quelle mesure les aliments ultra-transformés sont-ils sains et qu'apportera la transformation mondiale prévue du système alimentaire ? La Journée mondiale de la Santé, le 7 avril dernier, nous a permis d'y réfléchir.

Journée mondiale de la Santé, le 7 avril :

A l'occasion de la Journée mondiale de la Santé, il convient de réfléchir à ce qu'il en est de notre alimentation.

Les insectes et les vers de farine, comme alternative saine et riche en protéines pour l'avenir, sont actuellement sur toutes les lèvres. Dans ses émissions « Les insectes dans l'alimentation » [www.kla.tv/25436] et « Les insectes dans l'assiette » [www.kla.tv/25437] Kla.TV s'est demandé si c'était sain.

Mais qu'en est-il de nos aliments conventionnels, c'est-à-dire courants, qui sont consommés depuis des décennies ? Sont-ils vraiment sains ? Et le changement global prévu du système alimentaire contribuera-t-il à améliorer la santé des gens ?

Une chose est sûre : les « aliments ultra-transformés » achetés au supermarché, tels que les plats cuisinés, les soupes préemballées, les sauces, les pizzas surgelées, les hot-dogs, les saucisses, les crèmes glacées, les biscuits, les gâteaux, les bonbons et les beignets, ainsi que les boissons sucrées, ne font certainement pas partie des aliments les plus sains.

Les aliments ultra-transformés, également appelés UPF, sont des produits fabriqués industriellement, c'est-à-dire qu'ils sont combinés avec toutes sortes d'additifs alimentaires dans une succession de processus industriels complexes.

De cette façon, ils peuvent être conservés longtemps, ils sont prêts à être consommés et savoureux. Ils contiennent peu ou pas d'aliments complets, ils sont souvent riches en sel, en sucre et en matières grasses, pauvres en fibres et ils sont à haute densité énergétique. Haute densité énergétique signifie un aliment allégé, composé, mort, plein de sucres cachés contrairement à un aliment à forte densité nutritionnelle riche en nutriments sains et en bactéries.

La consommation d'UPF est en augmentation dans le monde entier, notamment parce qu'ils sont commercialisés ostensiblement avec le label de fabricants connus afin d'en favoriser la consommation. En conséquence, les schémas alimentaires traditionnels basés sur des aliments frais et aussi peu transformés que possible ont été mis de côté dans de nombreux cas. Les aliments ultra-transformés créent une envie insatiable qui entraîne une surconsommation, une sensation de faim, une prise de poids et les maladies immunologiques qui y sont liées.

Des études menées sur plus de 160 000 adultes sur une période de 8 à 10 ans ont révélé

que ceux qui consommaient principalement des UPF présentaient le risque le plus élevé de mortalité cardiovasculaire, d'obésité et de diabète. À cela s'ajoute également un déclin 28% plus rapide des fonctions cognitives [perception, réflexion, apprentissage, etc.], de la mémoire, de la fluidité verbale et des fonctions exécutives [planification, prise de décision], jusqu'à un risque accru de démence.

Dans une étude récente, la plus complète à ce jour, des chercheurs de la School of Public Health de l'Imperial College London ont également conclu que ces plats cuisinés bon marché pouvaient favoriser les tumeurs du côlon, du sein, des ovaires et du cerveau, et provoquer une mort prématurée. Tous ces effets nocifs pour la santé sont aujourd'hui bien connus, et les grandes entreprises alimentaires ont donc de nombreuses plaintes à leur rencontre.

Il semble peu probable que le changement global prévu dans le système alimentaire contribue désormais à améliorer la santé des populations. Il est difficile d'imaginer un revirement soudain parmi les propriétaires d'entreprises qui ont commercialisé de manière agressive des aliments malsains pendant des décennies. Non, c'est le contraire !

Les partisans du Great Reset ont classé les aliments complets naturels et sains comme non durables et destructeurs de l'environnement ! La consommation de viande et de lait doit être réduite jusqu'à 90% et remplacée par des aliments fabriqués en laboratoire avec des céréales et des huiles de graines industrielles.

En effet, il semble qu'à l'avenir, la viande artificielle et autres pseudo-aliments végétaux fabriqués en laboratoire nous seront vendus comme étant sains. Cela ne va-t-il pas causer encore plus de problèmes que les UPF ?

C'est indiscutable : une alimentation à base de produits frais et de céréales complètes améliorerait le tableau de la santé de notre société et augmenterait probablement l'espérance de vie ! Il est intéressant de jeter un coup d'œil sur les habitants des îles Marshall : ils ne connaissaient ni supermarchés ni médecins ; ils vivaient dans un paradis - et une espérance de vie de 180 à 200 ans était normale chez eux ! [www.kla.tv/25376]

de wou/abu

Sources:

Gründe ultraverarbeitete Lebensmittel zu meiden

<https://uncutnews.ch/weitere-gruende-ultraverarbeitete-lebensmittel-zu-meiden/>

Was ALLE betrifft: Top UNO-Beamter enthüllt dunkle Geheimnisse der UNO

<https://www.kla.tv/25365>

Cela pourrait aussi vous intéresser:

Kla.TV – Des nouvelles alternatives... libres – indépendantes – non censurées...



- ce que les médias ne devraient pas dissimuler...
- peu entendu, du peuple pour le peuple...
- des informations régulières sur www.kla.tv/fr

Ça vaut la peine de rester avec nous!

Vous pouvez vous abonner gratuitement à notre newsletter: www.kla.tv/abo-fr

Avis de sécurité:

Les contre voix sont malheureusement de plus en plus censurées et réprimées. Tant que nous ne nous orientons pas en fonction des intérêts et des idéologies de la système presse, nous devons toujours nous attendre à ce que des prétextes soient recherchés pour bloquer ou supprimer Kla.TV.

Alors mettez-vous dès aujourd'hui en réseau en dehors d'internet!

Cliquez ici: www.kla.tv/vernetzung&lang=fr

Licence:  *Licence Creative Commons avec attribution*

Il est permis de diffuser et d'utiliser notre matériel avec l'attribution! Toutefois, le matériel ne peut pas être utilisé hors contexte. Cependant pour les institutions financées avec la redevance audio-visuelle, ceci n'est autorisé qu'avec notre accord. Des infractions peuvent entraîner des poursuites.