

Nutricionista lista os 10 piores alimentos para sua saúde

Postado em Vida e Saúde em 08/04/2011 às 15h00

Michelle Schoffro

Que atire a primeira pedra quem não se rende a um fast food, salgadinho ou cachorro-quente e depois fica preocupado com as calorias que ingeriu. **Mas o que pouca gente sabe é que os perigos desses alimentos vão muito além da questão estética e podem ser um risco para a saúde.**

Para esclarecer esses problemas, a nutricionista [Michelle Schoffro Cook](#) listou **os dez piores alimentos de todos os tempos.**

10º lugar: Sorvete



. Apesar de existirem versões mais saudáveis que os tradicionais sorvetes industrializados, a nutricionista adverte que esse alimento geralmente **possui altos níveis de açúcar e gorduras trans**, além de **corantes e saborizantes** artificiais, muitos dos quais possuem neurotoxinas – **substâncias químicas que podem**

causar danos no cérebro e no sistema nervoso.

9º lugar: Salgadinho de milho



De acordo com Michelle, desde o surgimento dos alimentos transgênicos a maior parte do milho que comemos é um “Frankenfood”, ou “comida Frankenstein”. Ela aponta que esse alimento por causar flutuação dos níveis de açúcar no sangue, levando a **mudanças no humor, ganho de peso, irritabilidade, entre outros sintomas.** Além disso, a maior parte desses salgadinhos é frita em óleo, que vira ranço e está ligado a processos inflamatórios.

8º lugar: Pizza



Michelle destaca que nem todas as pizzas são ruins para a saúde, mas a maioria das que são vendidas congeladas em supermercados está cheia de condicionadores de massa artificiais e conservantes. Feitas farinha branca, essas pizzas são absorvidas pelo organismo e transformadas em açúcar puro, causando aumento de peso e desequilíbrio dos níveis de glicose no sangue.

7º lugar: Batata frita



Batatas fritas contêm não apenas **gorduras trans**, que já foram relacionadas a uma longa lista de doenças, **como também uma das mais potentes substâncias cancerígenas presentes em alimentos: a acrilamida, que é formada quando batatas brancas são aquecidas em altas temperaturas.** Além disso, a maioria dos óleos utilizados para fritar as batatas se torna rançosa na presença do oxigênio ou em altas temperaturas, gerando alimentos que podem **causar inflamações no corpo e agravar problemas cardíacos, câncer e artrite.**

6º lugar: Salgadinhos de batata

Além de causarem todos os danos das batatas fritas comuns e não trazerem nenhum benefício nutricional, esses salgadinhos contêm níveis mais altos de **acrilamida**, que também é cancerígena.

5º lugar: Bacon



Segundo a nutricionista, o consumo diário de carnes processadas, como bacon, pode aumentar **o risco de doenças cardíacas em 42% e de diabetes em 19%**. Um estudo da Universidade de Columbia descobriu ainda que comer 14 porções de bacon por mês pode **danificar a função pulmonar e aumentar o risco de doenças ligadas ao órgão.**

4º lugar: **Cachorro-quente**



Michelle cita um estudo da Universidade do Havaí, que mostrou que **o consumo de cachorros-quentes e outras carnes processadas pode aumentar o risco de**

câncer de pâncreas em 67%. Um ingrediente encontrado tanto no cachorro-quente quanto no bacon é o **nitrito de sódio**, uma substância cancerígena relacionada a doenças como leucemia em crianças e tumores cerebrais em bebês. Outros estudos apontam que a substância pode desencadear câncer colorretal.

3º lugar: Donuts (Rosquinhas)



Entre 35% e 40% da composição dos donuts é de gorduras trans, “o pior tipo de gordura que você pode ingerir”, alerta a nutricionista. Essa substância está relacionada a doenças cardíacas e cerebrais, além de câncer. Para completar, esses alimentos são repletos de açúcar, condicionadores de massa artificiais e aditivos alimentares, e contém, em média, 300 calorias cada.

2º lugar: Refrigerante



Michelle conta que, de acordo com uma pesquisa do Dr. Joseph Mercola, “uma lata de refrigerante possui em média 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias, entre 30 e 55 mg de cafeína, além de estar repleta de corantes artificiais e sulfitos”. “Somente isso já deveria fazer você repensar seu consumo de refrigerantes”, diz a nutricionista.

Além disso, essa bebida é extremamente ácida, sendo necessários 30 copos de água para neutralizar essa acidez, que pode ser **muito perigosa para os rins.** Para completar, ela informa que os ossos funcionam como uma reserva de minerais, como o cálcio, que são despejados no sangue para ajudar a neutralizar a acidez causada pelo refrigerante, enfraquecendo os ossos e podendo levar a doenças como osteoporose, obesidade, cáries e doenças cardíacas.

1º Lugar: Refrigerante Diet



“Refrigerante Diet é a minha escolha para o Pior Alimento de Todos os Tempos”, diz Michelle. Segundo a nutricionista, além de possuir todos os problemas dos refrigerantes tradicionais, as versões diet contêm aspartame, que agora é chamado de AminoSweet. De acordo com uma pesquisa de Lynne Melcombe, essa substância está relacionada a uma lista de doenças, como ataques de ansiedade, compulsão alimentar e por açúcar, defeitos de nascimento, cegueira, tumores cerebrais, dor torácica, depressão, tonturas, epilepsia, fadiga, dores de cabeça e enxaquecas, perda auditiva, palpitações cardíacas, hiperatividade, insônia, dor nas articulações, dificuldade de aprendizagem, TPM, câibras musculares, problemas reprodutivos e até mesmo a morte.

Continua abaixo

“Os efeitos do aspartame podem ser confundidos com a doença de Alzheimer, síndrome de fadiga crônica, epilepsia, vírus de Epstein-Barr, doença de Huntington,

hipotireoidismo, doença de Lou Gehrig, síndrome de Lyme, doença de Ménière, esclerose múltipla, e pós-

pólio. É POR ISSO QUE EU DOU AO REFRIGERANTE DIET O PRÊMIO DE PIOR ALIMENTO DE TODOS OS TEMPOS”, CONCLUI.

