

Consumul de carne rosie creste riscul de cancer

Autor: Carmen Plesa (20 februarie 2011 – 14:45)



Cantitatea de carne rosie consumata de o persoana pe saptamana nu trebuie sa depaseasca 500 de grame, au avertizat specialistii pe probleme de sanatate ai guvernului britanic. **Taierea portiiilor de carne rosie aduce cu ea scaderea riscului de cancer**, au mai subliniat oamenii de stiinta, citati de The Telegraph.

Atentionarea ca britanicii sa consume **pe zi un maxim de 70 de grame de carne rosie sau preparate** va aparea intr-o recomandare pe care guvernul din Regatul Unit o va emite in aceasta saptamana.

Cantitatea recomandata zilnic este echivalentul a trei felii de sunca, in timp ce ratia saptamanala, adunata, ar insemna, in total, echivalentul a: o friptura mare, un cotlet de porc, doi carnati si o portie mica de sos de spaghetti bolognese.

"Este important ca oamenii sa inteleaga ca nu sunt pusi sa renunte in intregime la carnea rosie, ci ca ar fi iresponsabil sa ignore potentialele riscuri pentru sanatate. Recomandarea este foarte clara", a declarat o sursa guvernamentala.

Legatura intre consumul de carne rosie si cancer este sugerata de mai multe studii stiintifice realizate de-a lungul timpului.

O analiza europeana facuta in 2005 arata ca cei care consuma constant circa 160 de grame de carne rosie pe zi fac sa creasca cu o treime riscul de a fi afectati de cancer de colon

Un consum ridicat de carne rosie si preparate din carne rosie a fost legat si de riscul aparitiei altor forme de cancer
, cum ar fi cel de san
, de stomac
, de vezica urinara sau
diverse organe digestive

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

In 2007, [World Cancer Research Fund](#) (WCRF) a recomandat un consum maxim de 500 de grame de carne rosie pe saptamana. Cantitatea de produse procesate din carne rosie pe care o consuma o persoana, intr-o zi, n-ar trebui sa treaca de 70 de grame

Copiii nu trebuie sa manance deloc preparate din carne rosie, precum sunca sau carnatii, a mai avertizat aceeaasi fundatie

Anul trecut, sir Liam Donaldson, seful serviciului de sanatate din Anglia a declarat ca o scadere cu 30% a cantitatii de carne rosie pe care o consuma populatia ar putea preveni anual 18.000 de decese premature.

Sursa: <http://www.jurnalul.ro/viata-sanatoasa/sanatatea-familiei/consumul-de-carne-rosie-creste-riscul-de-cancer-569076.html>

The Perils of Dairy - Pericolele Lactatelor (Laptelui si derivatelor din Lapte) - Ne imbolnavesc grav! (Numai laptele uman de la mama este sanatos)

{youtube}TJvrlwnEqbs{/youtube}

John McDougall MD discusses what **dairy products** have going for them. **They are a great source of nutrition -- for getting fat and growing tumors**

(
cancer,
leukemia
as well as
osteoporosis
, diabetes
, heart disease,
rheumatoid
arthritis, etc.)
)
!

John McDougall MD discuta despre ce **produse lactate** ar merge pentru ei. **Sunt o sursa buna de nutritie - pentru a te ingrasa si a creste tumorile (cancerul, leucemia dar si osteoporoza, diabet, boli de inima, artrita reumatoida, etc.) !**

Sursa: <http://www.youtube.com/sanatatesiviata#p/a/f/0/TJvrlwnEqbs>

Scriș de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

Chocolate, Cheese, Meat, and Sugar - Physically Addictive | Ciocolata, Branza, Carnea, si Zaharul - Dependenta Fizica

{youtube}5VWi6dXCT7I{/youtube}

Neal Barnard MD discusses the science behind food additions. Willpower is not to blame: chocolate, cheese, meat, and sugar **release opiate-like substances (opium, morphine, codeine & heroin)**. Dr. Barnard also discusses how **industry, aided by government, exploits these natural cravings, pushing us to eat more and more unhealthy foods**. A plant-based diet is the solution to avoid many of these problems. Neal Barnard is the founder of the Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM).

Dr. Neal Barnard discuta despre stiinta din spatele produselor alimentare care dau dependenta. Vointa nu este de vina: ciocolata, branza, carnea, zaharul **elibereaza substante asemanatoare opiaceelor (opiu, morfina, codeina & heroina)**. Dr. Barnard discuta, de asemenea, modul in care industria, ajutata de guvern, exploateaza aceste pofte naturale, **impingandu-ne sa mancam alimente mai multe si mai nesanatoase**. O dieta bazata pe plante este solutia pentru a evita multe dintre aceste probleme. Neal Barnard este fondator al Comitetului Medicilor de Medicina Responsabil (PCRM).

Sursa: <http://www.youtube.com/sanatatesiviata#p/a/f/1/5VWi6dXCT7I>

Informatii utile:

- [OTRAVA DIN GALANTAR - Otrava pe care o mancam in fiecare zi. - In premiera: o ancheta socanta privind ESCROCHERIILE UCIGASE ALE HIPERMARKETURILOR \(Mari Magazine\) si "INGREDIENTELE" NESTIUTE DIN ALIMENTE - Realizator Carmen Avram, Antena 3 - Video - 26 min](#) (ancheta - 18 noiembrie 2012)
- [RAU CU BUNA STIINTA - MANCAM ANTIBIOTICE SI PESTICIDE? - Suntem OTRAVITI incetul cu incetul, laptele si animalele din abatoare sunt pline de medicamente, sedative si ne imbolnavesc grav - Ancheta "In premiera": PERICOLUL DIN MANCAREA NOASTRA - Video 21 min](#) (ancheta - 3 martie 2013)

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

- [Adevarul despre ANIMALELE INDOPATE CU ANTIBIOTICE, reziduurile de medicamente din carne si lapte care sunt TOXICE PENTRU OM si ne imbolnavesc in timp...- Ancheta "In premiera": SISTEMUL CONTRAATACA. Cum sunt persecutati si redusi la tacere...Video - 17 min](#) (continuare ancheta - 24 martie 2013)
- [POFTA BUNA LA OTRAVA! - Despre fructele, legumele, etc. crescute cu chimicale. Alimentatia sanatoasa: fructele si vegetalele crescute natural \(crescute ecologic, bio, organic\) - Ancheta In premiera cu Carmen Avram, Antena 3 - 14 dec 2014 - Video - 29 min](#)
- [MANCAREA CU HORMONI SI EFECTELE EI DEZASTRUOASE: pubertate precoce, obezitate, cancer, etc. - Tu stii ce mananci? Lista substantelor cu efecte HORMONALE si cat de PERICULOASE sunt pentru organism - Romania te iubesc! Stirile ProTV - 25 iun 2012 - Video - 11 min](#)
- [ALIMENTATIA SI STILUL DE VIATA. Ce fructe si legume ne pot imbolnavi? ALIMENTATIA PROCESATA ESTE NESANATOASA, IMBOLNAVESTE ADULTUL SI COPILUL INCA DIN VIATA INTRAUTERINA, PANTECUL MAMEI, ETC.- Prof dr Gheorghe Mencinicopschi - AdevarulLIVE - 15 Aug 2013 - Video](#)
- [OTRAVA DIN FARFURIE - HRANA DE ORIGINE ANIMALA ARE HORMONI PERICULOSI ei nu se distrug termic ajung in noi declansand PUBERTATEA PRECOCE, boli grave CARDIOVASCULARE, CANCER, OBEZITATE, ETC. - Dr. Virgiliu Stroescu - B1TV Sub semnul intrebarii - 3 Noi 2011](#)
- [Pubertatea la fete - Sfaturi pentru parinti - Pubertatea precoce si efectele secundare asupra sanatatii fizice si psihologice la fete: depresie, impulsuri sexuale precoce, cancerul de san, etc. Cum poate fi prevenita pubertatea precoce? Studiu stiintific.](#)
- [Adevarul despre INDUSTRIA FARMACEUTICA \(COMPANIILE FARMACEUTICE\): cum ne imbolnaveste, inventeaza boli, elimina simptomele si cauzele raman, etc - Microbiologul roman Vania Atudorei spune din interior despre MAFIA INDUSTRIEI FARMA - Audio - 42 min](#)
- [Vanzarea NEBUNIEI - Suntem toti nebuni? - The Marketing of MADNESS - Are We All Insane?- ADEVARUL despre INDUSTRIA FARMACEUTICA, PSIHIATRII, BOLILE MENTALE INVENTATE, DROGURILE PSIHOTROPE de pe reteta, EFECTELE LOR SECUNDARE GRAVE, FATALE - Video - 176 min](#)
- [EUGENIA GLOBALA - Folosirea medicinei pentru a ucide! - GLOBAL EUGENICS - Using Medicine To Kill! - Video - 124 minute](#)
- [EARTHLINGS, PAMANTENII un film documentar DESPRE CRUZIMEA OAMENILOR FATA DE ANIMALE, despre dependenta absoluta a umanitatii fata de animale pentru: companie, mancare, imbracaminte, sport si divertisment sau pentru cercetare stiintifica si medicala - 95 min](#)
- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE](#)

Scris de Administrator
Sâmbătă, 25 Iunie 2011

[NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - The Detox Miracle](#)
[Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte)