

{flvremote}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/alimentatie-sanatoasa/dr-virgiliu-stroescu/Dr.-Virgiliu-Stroescu-036-Alimentele-interzise-otravurile-raman-la-discretie-in-magazine-Despre-o-alimentatie-sanatoasa-in-scoli-si-in-familie-B1TV-6!-vine-presa!-13-August-2008-54-min.flv{/flvremote}

[Descarca fisierul](#) (126 MB)

Pentru a salva pe calculatorul dumneavoastra fisierul, dati click dreapta pe link si apoi alegeti "Save Target As ..." sau "Save Link As ..."

Emisiunea TV: **6! vine presa!** la B1TV - 13 August 2008 - 54 minute

Subiectul emisiunii:

## **Alimentele interzise ! Otravurile raman la discretie in magazine - Despre o alimentatie sanatoasa in scoli si in familie**

Invitati: - **Petre Niteanu - realizator Forta presa si in calitate de parinte (are o fata de 18 ani supraponderala care mananca Junk-Food, mancare procesata industrial, nesanatoasa, etc.)**

- **Sorin Paveliu - deputat PDL si membru in comisia de sanatate a camerei deputatilor**

- **Dr. Virgiliu Stroescu - doctor in medicina, doctor Endocrinolog si Nutritionist**

**Cateva subiecte, informatii extrase din emisiune:**

- de ce producatorii NU avertizeaza consumatorii ca alimentele de tip Fast-Food sau Junk-Food

nu fac bine sanatatii?

- veti afla de la specialisti (in alimentatie sanatoasa, nutritie) cat de cat de nocive sunt aceste produse

- **alimentele nesantoase v-or fi interzise in scoli acest lucru este prevazut intr-o lege care NU are reglementari foarte clare**

- alimentele interzise, produse interzise cu indice mare caloric (pentru combaterea obezitatii, diabetului de tip 2, bolilor de inima, cancer, etc.):

\* alimente cu un continut mare de zahar: **prajituri, bomboane, acadele, alte produse similare**

\* alimente cu un continut mare de grasimi: **hamburgeri, pizza, produse de patiserie, cartofi prajiti, alimente preparate prin prajire, maioneze, mezeluri grase**

\* alimente cu un continut mare de sare: **cips-uri, biscuiti sarati, covrigei, sticks-uri, snaks-uri, alune sarate, si alte alimente similare**

\* bauturi racoritoare: **toate racoritoarele** (exceptie: apa potabila imbuteiata si apa minerala imbuteliata)

**Obezitatea este numita ca si: mama tuturor bolilor.**

- excesul de calorii / mai multe calorii ingerate decat consumul prin miscare, activitati fizice, sport = OBEZITATE

- uleiul incins impreuna cu amidonul din cartofi da nastere acrilamidei substanta cancerigena demonstrata in 2003

- **rata de cancer de ovar si de uter este de 3 ori mai mare la femei, riscul este de 3 ori mai mare la femei care consuma cartofi prajiti** (studiu stiintific curent facut de Olandezi)

- de ce nu toti cei care mananca cartofi prajiti nu fac cancer? (cartofi care au acrilamida substanta demonstrata cancerigena)

- **OBEZITATEA** da la peste **25 categorii de boli** incepand de la: **boli metabolice, boli de inima, diabet, respirator, cancer, hemoroizi, cadere de par, infertilitate, etc.**

- **50% din decesele planetei se datoreaza mancarii, alimentatiei nesantoase**

- gratarul e sanatos? carnea facuta pe gratar e sanatoasa?

Scris de Administrator  
Marți, 05 Octombrie 2010

---

- **daca luam 1 Kg de carne pe gratar din lemne are benzspiren echivalent a 900 de tigari fumate (benzspiren = substanta cancerigena din tigari)**, dar daca mancam salate si fructe se mai diminueaza acest efect...

- alimentele nesanoase pot fi etichetate ca "Nesanoase" ?

- de ce se opune acestei etichetari industria alimentara ?

- bauturile carbogazoase, bauturile dulci: **in 5 litri de sange este o lingurita de zahar (o lingurita de zahar = 5 gr de zahar)**, intr-un pahar din ceste bauturi colorate, toate culorile curcubeului sunt 7 pana la 9 lingurite de zahar, dar omul nu bea un pahar pentru ca ii e sete...  
ganditi-va cat trebuie sa lucreze pancreasul ca omul sa traiasca...si sa nu ajunga in coma diabetica!

- berea are alcool 3-5% dar are substante...cine bea zilnic bere e in pericol, ficatul pune fibra in jurul lui, cine bea "picatura chinezeasca", de a face ascita, ciroza (din cauza asta germanii au ciroza in cantitati mari pentru ca beau des acelasi lucru)...de aceea orice pahar de bere, alcool nu ramane nescris in creier!... orice gram de alcool e toxic pentru ficat si creier...**cine bea zilnic bere e pericol sa faca ciroza!**

- de ce este necesara o educatie in alimentatie, necesitatea educatiei alimentare?

- **ce previne constipatia si cancerul de colon?**

- de ce nu se mai scrie pe produse, dulciuri, mancare, etc. E-ul respectiv (pentru aditivii alimentari periculosi, toxici cum sunt si E-uri naturale, nepericuloase) si se scrie "mascata" altceva?

- solutii pentru alimentatie sanatoasa:

1. copii sa nu manance mai mult decat au nevoie
2. sa faca miscare
3. sa caute alimentele cele mai sanatoase si cele care sunt in natura legume si fructe cu toate vitaminele - la inceput nu se face constrangere doar miscare mai multa si fructe si legume cat mai multe

...Educatia pe care o vom incepe...este ca trebuie sa facem ceva pentru copiii nostrii, **altfel o sa avem o generatie mult mai distrusa decat a noastra**

Pentru mai multe detalii vedeti emisiunea tv de mai sus.