

Συμβατικά φρούτα-λαχανικά και υποθυρεοειδισμός

/ [Γενικά](#)

[frouta-laxanika](#)

The page content cannot be unknown

Όλα δείχνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα πρέπει να μπουν ακόμα περισσότερο στη ζωή και τη διατροφή μας, αν θέλουμε να διατηρήσουμε την υγεία μας. Ας δούμε γιατί.

Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών από μόνη της δεν κρύβει κινδύνους. Αν λάβουμε, όμως, υπόψη ότι τα συμβατικά φρούτα και τα λαχανικά ψεκάζονται με πλήθος μικροβιοκτόνων, που μέχρι τώρα ξέραμε ότι συνδέονται με τον καρκίνο, τα πράγματα περιπλέκονται. Ειδικά αν αναλογιστούμε ότι, σύμφωνα με έρευνες, τα μικροβιοκτόνα στα συμβατικά φρούτα και λαχανικά ενδέχεται να επηρεάζουν και τον θυρεοειδή αδέννα.

Σύμφωνα με ερευνητές του Ιατρικού Κέντρου της Νεμπράσκα, οι γυναίκες που εκτίθενται σε συγκεκριμένα μυκητοκτόνα και εντομοκτόνα αυξάνουν κατά 40% την πιθανότητα να αναπτύξουν υποθυρεοειδισμό. Ως γνωστόν, ο υποθυρεοειδισμός είναι μια πάθηση του θυρεοειδούς αδέννα, η οποία συνοδεύεται μεταξύ άλλων από αίσθημα κούρασης, αδυναμία και πρόσληψη βάρους.

Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, τα τοξικά χημικά μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονή στο θυρεοειδή, ακόμα και μόνιμη ζημιά, με την πάροδο του χρόνου, γι' αυτό καλό είναι να γίνεται προσεκτικά η αγορά και η κατανάλωσή τους και να προτιμώνται περισσότερο βιολογικά προϊόντα, τουλάχιστον στις περιπτώσεις των πιο επικίνδυνων φρούτων και λαχανικών, όπως τα ροδάκινα, τα καρότα, τα κεράσια, οι φράουλες, τα μήλα, τα αχλάδια κ.ά.

Στη λίστα με τα 15 πιο «καθαρά» φρούτα και λαχανικά του www.foodnews.org θα βρείτε τα κρεμμύδια, το αβοκάντο, τον ανανά, το μάνγκο, το λάχανο, το μπρόκολο, τη ντομάτα, το καρπούζι κ.ά.

Πηγή: clickatlife.gr