

Z WIZYTĄ W MIKROBIOMIE: 3 NIEKORZYSTNE CZYNNIKI CHEMICZNE

Życie jest samo w sobie serią chemicznych reakcji. Nawet w tej chwili w Twoim organizmie mają miejsce niezliczone reakcje chemiczne, przy czym nie wszystkie oddziałujące w nich substancje są naturalne. Przetworzona chemicznie żywność, czynniki środowiskowe oraz niski poziom aktywności fizycznej należą do powodów, w wyniku których toksyczne substancje trafiają do organizmu wywołując zachwianie równowagi mikrobiomu.



PRZETWORZONA ŻYWNOŚĆ

61% żywności kupowanej w amerykańskich sklepach spożywczych to żywność wysoko przetworzona.

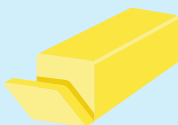
Przetwarzanie chemiczne

Dodanie czerwonego barwnika i wiśniowej substancji smakowej do cukru, aby wyprodukować lizaka.



Przetwarzanie mechaniczne

Ubicie śmietany na masło.



Współcześnie większość, jeśli nie cała żywność podlega pewnym procesom przetwórczym. Obróbka technologiczna jest niezbędna do pozyskiwania i wytwarzania naturalnej żywności, zaś niebezpieczne dla zdrowia przetwarzanie chemiczne uzasadniane jest chęcią osiągnięcia większych dochodów.

Konserwanty: Substancje chemiczne przedłużające okres przydatności produktu do spożycia.

Barwniki: Barwniki syntetyczne zmieniające naturalne zabarwienie żywności.

Substancje smakowe: Substancje chemiczne zmieniające naturalny smak żywności.

Teksturanty: Substancje chemiczne zmieniające sposób odczuwania żywności dotykowo podczas spożycia.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

25% zgonów mających miejsce na świecie przypisuje się czynnikom środowiskowym.



Jakość powietrza



Zanieczyszczenie warstwy ozonowej znane powszechnie jako smog, który zawiera niezliczone niebezpieczne substancje na poziomie bezpośrednio nad powierzchnią ziemi, przez co powietrze, którym oddychamy pełne jest szkodliwych gazów.



Zanieczyszczenie cząsteczkami materii czyli mikroskopijnym kurzem, sadzą, włóknami, dymem oraz kropelkami płynów zawieszonymi w powietrzu, które nas otacza.



Wody powierzchniowe i podziemne

- **2.000.000 TON** ludzkich odpadów trafia każdego dnia do zbiorników wodnych.
- Zarówno woda pitna, jak i akweny rekreacyjne mogą być zanieczyszczone substancjami chemicznymi lub zarazkami mogącymi wywoływać choroby.



Środowisko w mieszkaniu

- Zanieczyszczenie powietrza w budynkach
- Niedostateczny poziom sanitarny
- Zagrożenie, jakie stanowi ołów stosowany w wyrobie farb.



SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA

1,5 MILIARDA dorosłych na całym świecie nie wykazuje odpowiedniego poziomu aktywności fizycznej.

Regularne ćwiczenia fizyczne wywołują szereg reakcji następujących w organizmie i niezbędnych dla zachowania zdrowego mikrobiomu.



Badanie, opublikowane w czasopiśmie *Gut*, wykazało, że zawodowi sportowcy płci męskiej posiadają w swych jelitach większą różnorodność mikroorganizmów w porównaniu do mężczyzn, których cechuje niska aktywność fizyczna lub wręcz jej brak.

ŹRÓDŁA

<https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/environmental-health>
<http://www.conserve-energy-future.com/various-water-pollution-facts.php>
<http://gut.bmj.com/content/early/2014/04/29/gutjnl-2013-306541>
<https://authoritynutrition.com/9-ways-that-processed-foods-are-killing-people>

SYNERGY
leave a legacy