

□ □ **Cauza osteoporozei: Deficienta de calciu nu este, contrar asteptarilor, cauza acestei boli. De vina este o dieta foarte bogata in mancaruri acide sau bogata in proteine. Proteinele sunt descompuse in corp in aminoacizi pe care corpul incearca sa-i neutralizeze folosind calciul din oase. Daca pierderea de calciu nu este restabilita, in timp se produce osteoporoza.**

Solutia: Consuma alimente bogate in vitamina D (ajuta corpul sa absoarba calciul din mancare), elimina mancarurile bogate in acid folic (cola, cafeina) si include mai multe fructe si legume in alimentatia zilnica. Legumele cu frunze verzi sunt bogate in vitamina K si ajuta la reconstruirea oaselor.

Cauza diabetului: Pentru inceput, trebuie sa lamurim un lucru: nu cantitatea de zahar pe care o consumi este cauza aparitiei aceste boli, ci cantitatea de zahar din sange si prezenta grasimilor in celulele musculare. Din cauza consumului de grasimi nesaturate, beta celulele care monitorizeaza glucoza din sange isi pierd aceasta abilitate si permit nivelului de zahar din sange sa atinga cote alarmante.

Solutia: Evita grasimile nesaturate din cartofii prajiti, unt, carne, uleiuri vegetale si produse de patiserie. Bineinteles, evita si sucurile, precum si toate produsele care contin indulcitori artificiali. In schimb, consuma multe arahide, caju, seminte de floarea-soarelui, susan si seminte de dovleac.

Cauza acneei: Mancarurile procesate cresc nivelul de insulina din corp, ceea ce duce la inflamarea pielii si la eruptii. O cantitate neechilibrata de grasimi Omega 3 din sange poate, de asemenea, sa agraveze acneea.

Solutia: Incearca sa ai o dieta slaba in zahar si bogata in cereale integrale, fibre, fructe si legume. Acestea vor echilibra nivelul insulinei din organism. Consuma Omega 3 din nuci, seminte de in, spanac si capsuni. Evita alimentele prajite si grase.

Cauza astmului: Astmul este raspunsul corpului la anumite substante, cum ar fi particulele de praf sau mancaruri care irita sistemul respirator. Un nivel ridicat de histamina contribuie si el la inflamarea sistemului respiratoriu.

Solutia: Desi nicio dieta nu poate garanta reversia astmului, evitarea alimentelor bogate in histamina ajuta la tinerea sub control a bolii. Acestea includ alcoolul, otetul balsamic, ketchup-ul, mancarurile procesate.

** sursa - foodstory.ro