

Fernsehtipp: Die Pangasiuslüge (9.3.11 auf ARD)

Am Donnerstag habe ich wieder einmal mehr gesehen, wie die großen Lebensmittelkonzerne uns mit "leckeren" Speisen versorgen. Mit Klick auf diesen Link gelangst Du zu einer Dokumentation der ARD vom 9. März über die Produktion des Pangasiusfisches. Falls der bei Dir demnächst auf der Speisekarte stehen soll, empfehle ich sorgfältig die Prüfung des Herkunftslandes!

<http://www.ardmediathek.de/ard/servlet/content/3517136?documentId=6681590>

Fisch ist lecker und gesund. Er enthält sehr viele gesunde Fette und viel gesundes und lebenswichtiges Eiweiß. Die Eskimos ernähren sich hauptsächlich von Fisch. Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzinfarkt sind dort unbekannt.

Gesundes Fett ist für viele Stoffwechselforgänge notwendig. Außerdem ist Fett ein perfekter Energielieferant. Wenn Du nicht zu viel davon verzehrst, setzt Fett auch nicht an: Fett macht nicht fett!

Die ungesunden Dickmacher, die die Bluthochdruck oder Herzinfarkt verursachen, sind unsere viel geliebten Kohlenhydrate, die von unserer Lebensmittelindustrie noch schön veredelt (besser gesagt verunstaltet) wurden und so als Einfachzucker per Schnellzug in unser Hüftgold wandern, unsere Bauchspeicheldrüse Insulinkapriolen schlagen lässt und die Arbeit vieler Vitamine blockieren.

Die Eskimos essen fast keine Kohlenhydrate!

Viele Grüße

Gunnar Schäfer

Jetzt neu: Alle bisher erschienenen Newsletter findest Du im Newsletterarchiv:

<http://www.gunnar-schaefer.de/index.php?mid=87>

Als Benutzername bitte "Newsletter" und als Kennwort "fitbleiben" eingeben.

www.gunnar-schaefer.de