

Lightproducten daar wordt je dik van en zijn ongezond



-
-
-

-
-
-
-
-

Lightproducten of Light als je het woord leest zou je denken dat je van producten met deze titel minder zult aankomen, maar tegenovergestelde is het geval en ze zijn over het algemeen ook nog eens ongezond.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat lightproducten het metabolisme, de lichaamsstofwisseling, vertraagd en daardoor verteer je minder snel je eten. Je lichaam krijgt niet meer het signaal dat het vol zit en blijf je doorgaan met eten. Ook is aangetoond dat mensen meer eten als het lightproducten zijn waarschijnlijk omdat ze in de veronderstelling zijn dat dat dan wel kan en omdat de signalen niet goed door het lichaam verwerkt kunnen worden.

Door het eten van lightproducten heb je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, beroerte en diabetes type 2 zijn naast obesitas andere bijwerkingen van lightproducten.

Wat zijn eigenlijk een lichtproducten?

lightproducten, je mag pas op het etiket de term light dragen als ze minstens 30 % minder suiker, vet en/of calorieën bevatten dan de normale versie. De producent is wettelijk verplicht om op de verpakking te vermelden welke voedingsstof is verlaagd en het voedingsmiddel dus "light" maakt.

Hoe kunnen de lightproducten dan toch dik maken en ongezond zijn?

Light wil niet altijd zeggen dat het product veel gezonder is of veel minder calorieën levert. Zo is het verschil in calorieën tussen reguliere en **lightproducten** nihil. Er zit wel 30% minder vet in, maar er zijn extra koolhydraten ingestopt, zodat het verschil nihil is.

Lightproducten versterken de eeltbehoefte naar vette en zoute voedingsmiddelen en dat werkt nu net averechts als je wilt afvallen.

Aspartaam

In de meeste lightproducten zit aspartaam. Dit is een gifstof en heeft bijwerkingen en veel mensen ondervinden daar problemen van op zijn naam. [Aspartaam](#) wordt in het lichaam omgezet in de giftige stoffen formaldehyde en methanol. De symptomen van een methanolvergiftiging lijken op de symptomen van Multiple Sclerose. Veel mensen worden gediagnosticeerd als zijnde MS terwijl ze gewoon te veel lightproducten hadden genuttigd.

De ontwikkeling van kunstmatige zoetstoffen gaat hard en inmiddels zijn er alweer twee nieuwe varianten, Ajinomoto en [Neotaam](#). Zoek er eens naar op internet en zie wat die zoetstoffen uit bestaan en welke schade ze kunnen aanrichten. Als je slim bent vermijdt je deze stoffen want deze kunnen onmogelijk bijdragen aan een betere gezondheid.

Een video op Youtube over zoetstoffen:

Wat zeggen de onderzoekers over lightproducten

Volgens de onderzoekers raakt het lichaam verward door de vetvervangers in de lightproducten. De smaak van vet bereidt het lichaam voor op de verwerking van veel calorieën. Maar die komen niet en daardoor raakt het verzadigingsmechanisme uit balans.

Eerder onderzoek van dezelfde onderzoekers naar kunstmatige zoetstoffen, zoals aspartaam, leidde tot gelijkaardige resultaten. Het lichaam dat zich voorbereidt op een verwerkingsproces van calorieën maar die niet krijgt te verwerken, zet de eter aan tot overeten zoals bij lightproducten.

Dat wordt bevestigd in twee andere Amerikaanse studies.

De eerste studie stelt dat er een relatie is tussen de consumptie van light frisdranken bij mensen en een toegenomen buikomvang. Uit de tweede studie blijkt dat aspartaam zorgt voor verhoogde glucoseniveaus in muizen met aanleg voor diabetes.

Conclusie lightproducten

Een simpele oplossing om geen lightproducten te gebruiken, ze maken deze producten zogenaamd light door er chemische toevoegingen in te stoppen en/of meer vet en/of suiker. Dus light producten zijn niet bedoeld om u beter af te laten zijn het is gewoon een marketingverhaal om meer geld in het laatje te brengen en dan daardoor de mensen ongezonder gaan leven is voor de leveranciers bijzaak.

Neem het recht in eigen hand en stop ermee. Eet eens een 2 maanden zo veel natuurlijke, het liefst biologische, producten zoals groenten en fruit en kijk hoe je je dan voelt. Wij als gezin zijn inmiddels om en dan niet zozeer door de enge verhalen maar gewoon door het zelf te ervaren, het lichaam weet zelf wel wat gezond is. Daar heb je geen [wetenschappers](#) voor nodig.

Succes daarmee en laat mij eens weten wat jou ervaring is d.m.v het reactieformulier hieronder.

Verder lezen over Lightproducten daar wordt je dik van en zijn ongezond:

Meer [wetenschappelijke informatie over lichtproducten](#)

Shares

- -

[Facebook](#)

[6](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

[1](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

1

Gezondheid & Voeding