Alimentos frescos y no envasados mejoran la salud del ser humano

Reportan investigaciones del laboratorio de Inmunobiología del Cucba

Los xenobióticos contenidos en muchos alimentos de origen animal o vegetal que venden en los supermercados perjudican al sistema inmune del ser humano. El siglo XXI tendrá que ser una era de higiene de xenobióticos. La gente debe reducir y evitar su consumo.

Lo anterior fue señalado por Galina Petrovna Zaitseva, jefa del laboratorio de Inmunobiología, en el Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (Cucba).

Explicó que los xenobióticos son sustancias creadas para obtener mayor ganancia en la producción de alimentos, contenidas en pesticidas, fertilizantes o en caso de productos animales testosteronas, anabólicos y anitibióticos.

La investigadora universitaria extendió recomendaciones a la población en general para evitar o reducir el consumo de xenobióticos: La gente no debe consumir productos envasados en plásticos, menos si contienen leche, alcohol o ácidos como en los refrescos.

En el caso de líquidos guardados por mucho tiempo en recipientes de plástico como biberones, también debe evitarse su consumo. No hay problema si sólo son unos minutos.

Detalló que el plástico tiene una sustancia que a veces funciona como reductor endocrinológico. Esto significa que actúan parecidos a los estrógenos. Entonces pueden alterar el ciclo menstrual de las mujeres, provocar esterilidad, cambios de conducta en los hombres y en la respuesta inmune, ya que los estrógenos en exceso actúan como inmunosupresores.

Además, la gente debe comprar alimentos lo más frescos posibles, es decir que no estén congelados ni envasados. También debe de pelar frutas y verduras, ya que muchos xenobióticos están en la cáscara. Por ejemplo, en el caso del jitomate, es muy sano ponerlo al fuego para que truene la cáscara y después quitarla.

“Muchos argumentan que es muy sano consumir la cáscara del jitomate. Si la persona adquirió la verdura o fruta de su huerto y sabe que no tiene xenobióticos, no hay ningún problema”, dijo.

Hay que tener, también, cuidado con la carne que será consumida: “La de chivo, borrego, conejo y ternera es muy limpia. A esos animales no los pueden engordar a la fuerza”.

La carne procesada es muy dañina para la inmunidad porque tiene nitritos y nitratos para colorear, por ejemplo el jamón, además tiene muchos conservadores; entonces los embutidos modernos están muy

lejos de ser sanos.

La investigadora es partidaria de promover la cultura del consumo de lo orgánico. Al respecto ejemplificó que plantas como la sábila normalizan la respuesta inmune; el camote es excelente antiinflamatorio y previene el cáncer de colon en ratones de laboratorio. “También el ajo fresco es fabuloso, y es que conserva la inmunidad, puesto que al estar en óptimas condiciones es difícil que la persona enferme”, dijo.

Explicó que de acuerdo a sus investigaciones, el ajo tiene efectos anticancerígenos en la sangre de los ratones: “Actuó muy bien como antitumoral”. El ajo mejora la presión arterial, también tiene efecto antiinflamatorio y baja el colesterol. Indicó que la mejor manera de aprovechar el ajo es consumirlo triturado para aprovechar la alicina. No sirve de mucho tragarlo como píldora.

El aceite de oliva contiene una sustancia que estimula el sistema inmune, por lo que es muy recomendable su consumo. Sin embargo, ningún aceite vegetal debe utilizarse para freír: “Esto es fatal porque tienen enlace doble; con la temperatura se rompe y se transforma en radicales libres que son cancerígenos. Es mejor freír con un poco de manteca o mantequilla, aunque mejor debe evitarse freír los alimentos”, agregó Petrovna Zaitseva.

Guadalajara, Jal., 17 de julio de 2012

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Internet

Edición de noticias en la web: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Galina Petrovna Zaitseva](#) [1]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/alimentos-frescos-y-no-envasados-mejoran-la-salud-del-ser-humano>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/galina-petrovna-zaitseva>