

# Aliments à bannir pour diminuer les risques de cancer



## 1. Les tomates en conserve

Alors que les tomates fraîches sont considérés à juste titre comme un légume efficace contre le cancer, les tomates en conserve ne rentrent pas du tout dans la même catégorie. En fait, certaines conserves sont dangereuses en raison de la composition chimique de l'acier. La doublure est souvent fabriquée avec du bisphénol-A, très mauvais pour l'homme.

## 2. Les sodas

Plusieurs études ont montré que les personnes qui consommaient plus d'un soda par jour avaient un risque d'AVC plus élevé que les personnes qui ne boivent pas de sodas. Contenant énormément de sucres, les sodas sont des sources de calories et n'ont que des effets néfastes sur votre corps.

## 3. Le saumon d'élevage

Bien que le poisson soit l'un des aliments les plus sains, le saumon d'élevage est à éviter absolument.

En effet, ces saumons d'élevage sont nourris à base d'aliments non naturels et sont contaminés par les produits chimiques, les

antibiotiques, les pesticides et d'autres substances cancérigènes qui prolifèrent dans les bassins où ils grandissent.

#### 4. Les viandes transformées

La liste des viandes transformées est longue et comprend entre autres : les saucisses, hot-dogs, le bacon, la plupart des viandes des plats préparés, la sauce bolognaise...

Toutes ces viandes transformées contiennent de nombreux produits chimiques et des conservateurs, du sel en grande quantité, et des nitrates de sodium connus pour être cancérigènes.

#### 5. Le popcorn au micro-onde

Le sachet qui contient ce popcorn est recouvert d'un produit chimique appelé acide perfluorooctanoïque, un composant qui agirait en faveur de l'infertilité chez les femmes. Ce composant augmenterait aussi les risques de cancer du rein, de la vessie, du foie, du pancréas et des testicules. Un produit à bannir définitivement!

#### 6. Les chips

En plus d'être plein de graisses qui peuvent causer des taux de cholestérol élevé, les chips ont un niveau excessive de sodium ce qui peut provoquer une tension artérielle élevée.

Elles contiennent aussi des arômes artificiels, de nombreux conservateurs et des colorants. Enfin, elles sont frites à des températures élevées, ce qui les amène à produire de l'acrylamide, un agent cancérigène connu qui se trouve aussi dans les cigarettes.

#### 7. Les graisses végétales hydrogénées

Toutes les huiles végétales hydrogénées contiennent des niveaux élevés d'acides gras et d'oméga-6. Un excès d'oméga-6 cause des problèmes de santé, tels que les maladies cardiaques et augmentent le risque de plusieurs cancers, notamment celui de la peau.

## 8. Les OGM

Dans une étude réalisée par l'Institut Rowett en Ecosse, des rats ont été nourris avec des aliments OGM. Tous ces rats ont vu leur système immunitaire s'endommager, des cellules pré-cancéreuses apparaître, et avaient un cerveau moins développé que ceux nourris sans OGM.

## 9. Les sucres raffinés

Les sucres raffinés provoquent non seulement des pics d'insuline, mais sont aussi les alliés préférés des cellules cancéreuses et favorisent ainsi leur croissance. Les tumeurs et les cancers se nourrissent des sucres pour augmenter leur taille. La hausse du nombre de cancers s'expliquent en partie par notre alimentation qui contient toujours plus de sucres.

## 10. Les édulcorants artificiels

Les produits chimiques qui composent ces édulcorants artificiels, en particulier l'aspartame, se dissolvent dans le corps en une toxine mortelle appelée DKP. Lorsque votre estomac traite cette toxine, il produit à son tour d'autres toxines qui peuvent causer des cancers et des tumeurs du cerveau.

## 11. La farine industrielle

L'affinage industriel des grains de blé de farine détruit tous ses nutriments naturels. La farine ne blanchit plus avec le temps

comme à l'époque des moulins, mais elle est blanchie avec du chlore chimique, nocif pour le corps. Le niveau glycémique très élevé de la farine augmente le niveau de sucre dans le sang, ce qui peut être une cause directe du diabète.

## 12. L'alcool

La consommation d'alcool est la deuxième cause de cancer, juste derrière le tabac. Bien qu'une consommation faible de certains alcools peut avoir des effets bénéfiques sur la santé et diminuer le risque de maladie cardiaque, la consommation excessive d'alcool est connue pour provoquer insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral et mort subite.

## 13. La viande rouge

En petite quantité, la consommation de viande rouge est bonne pour votre santé. Cela vaut surtout pour les animaux élevés en plein air et nourris à l'herbe.

En revanche, une consommation régulière augmente de 20% le risque de cancer, notamment ceux de la prostate, du côlon et du sein. Encore une fois, il est nécessaire d'avoir une alimentation saine et variée.

## 14. La charcuterie

Les personnes qui consomment régulièrement de la charcuterie et des salaisons, ont un risque plus élevé d'avoir des cancers liés à l'appareil digestif. Ceci s'explique par la présence de nitrites de sodium dans ces aliments. Les nitrites de sodium peuvent donner naissance à des cellules cancéreuses, les nitrosamines, qui favorisent notamment le cancer de l'estomac et de l'oesophage.

## 15. Les céréales de petit déjeuner

Certains céréales de petit déjeuner contiennent des quantités de vitamine A, de zinc et de niacine largement au dessus des besoins du corps humain. Un apport excessif de vitamine A peut être lié à des lésions du foie, des anomalies du squelette, et la perte de cheveux. Un niveau de zinc excessif peut altérer le système immunitaire, qui est la première défense de votre corps contre les maladies infectieuses mortelles.

## 16. Les aliments frits

Les aliments frits sont les plus dangereux que vous pouvez manger quotidiennement. La palme revient même aux aliments panés qui sont les plus mauvais pour votre santé. Tous ces aliments provoquent gain de poids, obésité et taux de cholestérol élevé, qui sont les principales causes des maladies cardiaques.

## 17. La glace

La crème glacée a une teneur élevée en matières grasses et augmente donc le mauvais cholestérol. Cela encombrera les artères et perturbera alors votre circulation sanguine, ce qui va augmenter la probabilité de maladie cardiaque et d'AVC.

## 18. La nourriture fumée

La nourriture fumée telle que la viande fumée ou le poisson fumée absorbent des quantités considérables de goudron lors de leur cuisson. Le goudron est un cancérigène bien connu car on le retrouve aussi dans la cigarette. Il y a des preuves accablantes que la consommation de ces types d'aliments augmente le risque de cancer colorectal et de l'estomac de manière importante.

## 19. Le café

Une consommation modérée de café est bonne pour la santé grâce aux antioxydants qu'il contient. Ceci dit, une consommation trop importante sur le long terme est associée à un risque accru d'ostéoporose, de maladies cardiaques et une hausse du cholestérol. Le café contient aussi de l'acrylamide, un agent potentiellement cancérigène qui est formé à partir de grains de café torréfiés à des températures élevées.

## 20. Les fruits et légumes non bio

Tous les fruits et légumes non labellisés bio sont contaminés par des produits chimiques comme des pesticides ou des fertilisants. Même en lavant ces fruits et légumes, ils restent toujours des résidus de ces produits qui peuvent avoir des effets négatifs sur la fertilité et accroître le risque de plusieurs cancers.

## 21. La confiture

La confiture en elle-même n'est pas dangereuse. Le problème vient des confitures vendues dans la grande distribution et qui contiennent des grandes quantités de sucre et de sirop de glucose-fructose. Une consommation quotidienne favorise le diabète, les maladies cardiovasculaires et la stockage des graisses. Tout ces facteurs aggravent le risque de cancer, notamment du pancréas et du foie.

## 22. Le camembert

Les fromages affinés (camembert, roquefort, cantal...) consommés en trop grandes quantités, peuvent devenir néfastes pour les personnes de plus de 50 ans, en augmentant les risques de cancer de la prostate et du sein. Le problème est liée à la forte teneur en graisses animales saturées présentes dans ces fromages.

## 23. Les aliments “allégés”

La quasi totalité des aliments vendus comme “allégés” ont tendance à être mauvais pour la santé. La liste des ingrédients potentiellement cancérigènes présents dans ces produits est saisissante. On y retrouve, entre autre, de la sucralose, saccharine, aspartame et autres édulcorants artificiels. Que des élément chimiques dangereux pour la santé.