Poisons contenus dans la nourriture

1) Le mono sodium de glutamate (MSG)

Répertorié sous le numéro E 621, le monosodium glutamate est un additif qui détruit les neurones du cerveau par excitation, comme pour l'aspartame

Voir fiche Glutamate

2) L'aspartame

Voir fiche aspartame

3) Sirop de fructose de mais

Dans une étude américaine de 2008, presque la moitié des échantillons testés de sirop de maïs de fructose (HFCS) contiennent du mercure

4) Nectar d'agave

Le sirop d'agave est une fois et demi plus sucré que le sucre de table, *«Mais les personnes oublient de réduire les quantités ou ne savent pas bien le faire.»* Lorsqu'elles reviennent au sucre de table, elles en consomment plus. Le sirop d'agave bien que bon pour la santé nous rend dépendant au goût sucré…

5) Les colorants

Voir la fiche liste rouge des additifs alimentaires

6) BHA BHT

Voir la fiche BHA BHT

7) Nitrite et nitrate de sodium

Les nitrates et les nitrites sont largement utilisés dans la production de viandes pour la salaison. Ils sont ajoutés aux saucisses sèches et semi-sèches, aux viandes conservées et aux sous-produits de viande conservée tels que le jambon et le salami. Ils peuvent être ajoutés sous forme de sels de sodium et de potassium (par exemple le nitrate de sodium, le nitrite de sodium, le nitrate de potassium et le nitrite de potassium).
L'usage des nitrates ou des nitrites est restreint parce que des niveaux élevés de ces substances peuvent être dangereux chez l'humain. Un excès de nitrates peut réagir avec les acides aminés des protéines pendant la cuisson et former des nitrosamines cancérigènes.

8) Bromate de potassium

Il a été déterminé que le bromate de potassium présentait un danger potentiel pour la santé humaine en raison de sa classification, par des organisations internationales, comme substance pouvant causer le cancer chez les animaux de laboratoire.

9) Hormone de croissance bovine (rBGH)

La rBST est injectée aux vaches pour augmenter leur production laitière. Monsanto est la seule entreprise à commercialiser la rBST sous la marque déposée Posilac.
La consommation d'hormone de croissance n'est pas dénuée de risques. On la soupçonne de dérégler la fonction thyroïdienne et d'être à l'origine de cas de diabètes, d'hypertension et peut-être même de cancers. Sans parler des effets secondaires comme l'acromégalie (croissance anarchique des doigts ou des os de la mâchoire), des maladies de peau, d'une hypersudation, des troubles nerveux, et surtout une prise de poids au niveau d'organes comme les glandes salivaires, le foie, les reins, le cœur, la rate, les polypes du côlon, etc…

10) Huile végétale raffinée

Les huiles végétales raffinées sont très fragiles et s'endommagent facilement et en rancissant produisent d'énormes quantités de radicaux libres. Le processus de raffinage également les prive de leurs antioxydants naturels comme la vitamine E ce qui prive le corps d'antioxidants précieux lorsque vous les consommez.
D'autre part les huiles végétales raffinées sont riches en oméga-6 polyinsaturés. Il a été établi que cela présente un risqué accru de:
Cancer, mélanome, allergies, artériosclérose, problèmes de reproduction…