

## Les aliments ultra-transformés, arme ultime de destruction douce



[Source : [armageddonprose.substack.com](http://armageddonprose.substack.com) via [santeglobale.world](http://santeglobale.world)]

Par Ben Bartee

Nous, les serfs du techno-fief qu'est le monde moderne, pouvons – du moins en théorie, du moins pour l'instant – renoncer aux injections d'ARNm, même sous la menace de la perte de nos moyens de subsistance (bien que, en rapport avec le thème de cet article, l'ARNm modifié [ou plus probablement le graphène ? – NDLR] soit de plus en plus souvent ajouté à l'approvisionnement alimentaire, éliminant ainsi le consentement éclairé).

Voir aussi : La FDA criminelle déclare le consentement éclairé nul et non avenu

Nous pouvons jeter les prescriptions pharmaceutiques toxiques à la poubelle aussi vite que les médecins de l'industrie peuvent les rédiger.

Nous pouvons éviter les radiations de la 5G grâce à une relocalisation stratégique.

À ce jour, la plupart des armes biologiques de la technocratie déguisées en thérapies médicales ou en commodités technologiques peuvent être évitées, même si c'est souvent au prix de dépenses et de risques personnels importants.

Mais tout le monde doit manger de la nourriture et tout le monde doit boire de l'eau.

Et, à moins de draguer l'eau de son propre puits et de cultiver sa propre nourriture de manière totalement indépendante (et même dans ce cas, il n'y a aucune protection contre l'épuisement des sols ou l'introduction sur votre propriété d'un ADN OGM provenant d'une exploitation voisine), l'approvisionnement en nourriture et en eau est un environnement riche en cibles que les technocrates dépopulateurs – et les entreprises, les ONG et

les gouvernements qui sont dans leurs poches – peuvent exploiter.

Voir aussi : Une action en justice est intentée pour interdire la fluoruration de l'eau publique sans consentement éclairé

Il y a quelques années, j'ai pris l'habitude de lire la liste des ingrédients des produits que j'envisageais d'acheter au supermarché ou ailleurs – on pourrait dire (haletant !), de faire mes propres recherches en tant que paysan non diplômé, ce que les « experts » déconseillent sévèrement.

Une règle empirique, un peu de sagesse transmise depuis je ne sais plus où, est que si vous ne pouvez pas prononcer chacun des ingrédients, ou si la liste est plus longue que cinq articles, c'est probablement une bonne idée de passer son chemin.

Via U.S. Right to Know (caractères gras ajoutés) :

« Les "aliments ultra-transformés" sont des produits alimentaires qui ont été créés ou modifiés par rapport à leur état naturel par l'ajout de sucres ou d'édulcorants artificiels, de sel, d'additifs, de conservateurs ou d'autres produits chimiques. Les édulcorants ajoutés en particulier, y compris le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le sucralose et l'aspartame, sont courants dans les aliments ultra-transformés.

Ils contiennent aussi souvent des additifs et des conservateurs, tels que des colorants alimentaires (notamment le rouge 40, le jaune 5 et le dioxyde de titane), du benzoate de sodium, du nitrate de sodium et du nitrite de sodium, de l'huile végétale bromée (BVO), du bromate de potassium, de l'hydroxyanisole butylé (BHA) et de l'hydroxytoluène butylé (BHT) ».

Presque tous les produits alimentaires transformés que vous achetez au supermarché sont susceptibles d'être remplis non pas d'un, mais de dizaines de ces ingrédients, un ensemble toxique d'absurdités synthétiques.

La suite via U.S. Right to Know :

« Les produits d'épicerie ultra-transformés les plus courants sont les biscuits, les sodas et les boissons énergisantes, les yaourts aromatisés aux fruits, la margarine, les pâtisseries emballées, les viandes et laits végétaux, les soupes en conserve, les repas surgelés, les céréales sucrées pour le petit-déjeuner, les barres granola et énergétiques, les hot-dogs, les charcuteries et les chips.

Des marques comme Nestlé, PepsiCo, Coca-Cola, Unilever, Frito-Lay, Kraft Heinz et Kellogg's comptent parmi les plus grands fabricants mondiaux

d'aliments ultra-transformés ».

Avec le temps – et ce n'est pas une surprise dans un monde ultra-impatient qui exige la commodité à tout prix, saturé de publicités de l'agro-industrie – la consommation d'aliments ultra-transformés augmente. À terme, il ne restera plus que Soylent Green au menu.

Voir aussi : Le PDG de Kellogg's encourage les paysans à court d'argent à manger des céréales pour le dîner

Via l'American Journal of Clinical Nutrition (AJCN):

« En ajustant les changements dans les caractéristiques de la population, la consommation d'aliments ultra-transformés a augmenté chez tous les adultes américains de 2001-2002 à 2017-2018 (de 53,5 à 57,0 % kcal ; P-tendance < 0,001). La tendance était cohérente dans tous les sous-groupes sociodémographiques, à l'exception des Hispaniques, dans les analyses stratifiées. En revanche, la consommation d'aliments peu transformés a diminué de manière significative au cours de la période d'étude (de 32,7 à 27,4 % kcal ; P-tendance < 0,001) et dans toutes les strates sociodémographiques. La consommation d'ingrédients culinaires transformés a augmenté de 3,9 à 5,4 % kcal (P-tendance < 0,001), tandis que la consommation d'aliments transformés est restée stable à ~10 % kcal tout au long de la période d'étude (P-tendance = 0,052). »

Nous arrivons ici à l'intersection de l'obésité morbide – une véritable épidémie en Occident s'il en est – et de l'un des pires délinquants de la liste des aliments ultra-transformés, le sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS).

Via PLOS One :

« L'obésité a augmenté de façon spectaculaire au cours des dernières décennies, un phénomène largement associé à ce que l'on appelle le "régime occidental" : des aliments à forte densité énergétique, très appétissants et à forte teneur en graisses et en sucres. Plus récemment, on s'est intéressé à la contribution possible du sirop de maïs à haute teneur en fructose (HFCS) à l'augmentation de l'obésité. Largement utilisé dans presque tous les aliments commerciaux, du pain aux boissons, la consommation de HFCS a augmenté parallèlement à l'accroissement du poids corporel et des taux d'obésité. S'il est prouvé qu'il existe un lien entre l'augmentation de la consommation de sucre et l'augmentation de la prévalence de l'obésité et des troubles métaboliques, la contribution du HFCS en tant que tel, en raison de sa teneur plus élevée en fructose, a fait l'objet d'une controverse, avec des arguments pour et

contre le HFCS, qui constitue une responsabilité spécifique au-delà de l'augmentation de la consommation de sucre en général.

Le HFCS-55, qui contient 55 % de fructose, 42 % de glucose et 3 % d'autres saccharides, est principalement utilisé dans les produits liquides. Le fructose, y compris le HFCS dont la teneur en fructose est plus élevée, est plus lipogène que les autres sucres et est métabolisé différemment. Alors que le glucose peut pénétrer dans les cellules par GLUT4 (divers tissus), GLUT3 (neurones), GLUT2 (homéostasie par absorption dans l'intestin) et GLUT1 (astrocytes et indépendant de l'insuline), le fructose utilise principalement GLUT5, que l'on ne trouve pas dans les cellules bêta du pancréas, qui est spécifique au fructose et ne répond pas à l'insuline. GLUT2 transporte également le fructose de manière non sélective, bien que ce transporteur à faible affinité soit impliqué dans le transport principalement dans le foie, l'intestin et les reins ».

Via Pharmacologie, biochimie et comportement :

« Les rats soumis à un régime riche en HFCS pendant 6 ou 7 mois présentent une prise de poids anormale, une augmentation des [triglycérides] circulants et une augmentation du dépôt de graisse. Tous ces facteurs indiquent une obésité. Ainsi, la surconsommation de HFCS pourrait bien être un facteur majeur de l'«épidémie d'obésité», qui est en corrélation avec l'augmentation de l'utilisation du HFCS ».

Et nous ne faisons que gratter la partie émergée de l'iceberg avec le HFCS.

Qu'en est-il du Red 40, de l'aspartame, de l'huile végétale bromée ou de tout autre produit ?

Ce sont là, garçons et filles, des histoires pour un autre jour à Armageddon Prose.

Ben Bartee, auteur de Broken English Teacher : Notes From Exile, est un journaliste américain indépendant basé à Bangkok et doté de pouces opposables.