

Friday, September 13, 2013

10 foods that are masquerading as healthy

2 / 12

1. Agave

Most agave is **highly processed**, says Dr. Lipman. "As a result, the bottled version doesn't *remotely* resemble the agave plant," he continues. Agave is also high in **fructose**. "High fructose sweeteners of any kind can cause mineral depletion, liver inflammation, insulin resistance, and obesity," says Lipman. Instead, try **coconut sugar**, which is less processed and contains a scant 9 percent fructose.

Photo: www.thinkgarnish.com



Sciropo d'agave sotto la lente d'ingrandimento

10 Alimenti che passano per salutari

Agave

La maggior parte degli sciroppi di agave, dice il Dr. Lipman, sono sottoposti a numerosi trattamenti. "Come risultato, la versione in bottiglia neanche lontanamente somiglia alla linfa dell' agave, continua. Gli sciroppi mostrano un alto contenuto in fruttosio. "Dolcificanti di ogni tipo con tanto fruttosio possono causare perdita di minerali, infiammazioni del fegato, resistenza insulinica e obesità. Provate invece lo zucchero di cocco che è meno processato e contiene un esiguo 9% di fruttosio.

[traduzione]

Dr Frank Lipman
Medico responsabile dell' ElevenEleven Wellness
Center di New York

<http://www.drfranklipman.com/about-frank/>

Fonte <http://www.wellandgoodnyc.com>