

This is a Korean translation of

<https://www.ooylt.info/OtherArticles/GodMadeFood.php> (Is the food you are eating God-made or man-made?; 8/19; updated 2/24)

using the online translator, DeepL. Only the text is translated. The names and links are not translated. Do not expect online translation to be perfect - there are bounded to be grammatical errors. Please pardon translation errors.

DeepL can be found at

<https://www.deepl.com/>

The Korean version is

https://www.ooylt.info/OtherArticles/korean/GodMadeFood_korean.pdf (지금 먹고 있는 음식은 신이 만든 음식인가요, 아니면 사람이 만든 음식인가요?; 3/24)

Tip: Instead of typing this long link, do:

- type "www.ooylt.info"
- press enter (←)
- click "Other Articles" (top line - right side)
- scroll down and click "지금 먹고 있는 음식은 신이 만든 음식인가요, 아니면 사람이 만든 음식인가요?"

이 문서는 다음과 같은 한국어 번역본입니다

<https://www.ooylt.info/OtherArticles/GodMadeFood.php> (Is the food you are eating God-made or man-made?; 8/19; updated 2/24)

온라인 번역기(DeepL)를 사용하세요. 텍스트만 번역됩니다. 이름과 링크는 번역되지 않습니다. 온라인 번역이 완벽할 것이라고 기대하지 마세요. 오류가 있을 수 있습니다. 번역 오류를 양해해 주시기 바랍니다. 번역기(DeepL) 에서 확인할 수 있습니다

<https://www.deepl.com/>

한국어 버전은 다음과 같습니다

https://www.ooylt.info/OtherArticles/korean/GodMadeFood_korean.pdf (지금 먹고 있는 음식은 신이 만든 음식인가요, 아니면 사람이 만든 음식인가요?; 3/24)

팁: 긴 링크를 입력하는 대신 이렇게 하세요:

- 유형 "www.ooylt.info"

- 엔터 키를 누릅니다 (↵)
- 클릭 "Other Articles" (상단 라인 - 오른쪽)
- 아래로 스크롤하여 "지금 먹고 있는 음식은 신이 만든 음식인가요, 아니면 사람이 만든 음식인가요?"

지금 먹고 있는 음식은 신이 만든 음식인가요, 아니면 사람이 만든 음식인가요?

소개

창세기 1:10-13

하나님이 마른 땅을 '땅'이라 부르시고 물의 집합을 '바다'라 부르시니. 하나님이 보시기에 심히 좋았더라. 하나님이 이르시되 '땅이 부드러운 풀과 씨를 뿌리는 허브와, (그 자체에 씨앗이있는) 과일 나무가 그 종류를 따라 열매를 맺는 땅에서 열매를 맺게하라'고 하셨고 실제로 그렇게되었습니다. 그리고 땅은 부드러운 풀과 그 종류를 따라 씨를 뿌리는 허브와 열매를 맺는 나무를 낳습니다. 씨앗은 그 종류를 따라 그 자체로); 그리고 하나님은 그것이 좋다고 보십니다. 저녁이 있고, 셋째 날 아침이 있습니다.

하나님께서 창조하신 원래의 계획을 생각해 보세요. 하나님은 인간이 식물성 식품을 식물성 식품을 먹도록 의도하셨습니다. 우리는 결코 동물이나 소금과 같은 미네랄 기반 식품을 먹도록 되어 있지 않습니다. 그것은 우리가 먹지 말아야 할 음식을 창조한 것은 바로 인간입니다. 더 건강한 라이프스타일을 위해 신이 만든 식품을 신이 만든 음식을 많이 섭취하세요

체중 감량을 시도하는 분들은 다이어트를 하지 마세요. 다이어트는 네 글자로 이루어진 단어입니다. 그것은 율법주의적이고 "하지 마십시오". 게다가 다이어트 후 체중이 다시 증가하면, 다이어트를 하지 않았을 때보다 몸 상태가 더 나빠질 수 있습니다. 신은 음식을 즐기라고 창조한 것이지 통제하라고 창조한 것이 아닙니다. 제한적인 규칙을 따르지 말고 라이프스타일에 변화를 주세요. 좋아하는 신이 만든 음식을 찾아서 즐기세요. 인공 식품(예: 인공 지방 및/또는 설탕 첨가 등)으로 음식을 망치지 말고 식물성 향신료 허브를 추가하여 식단에 추가하세요. 긍정적으로 생각하세요 - 정크푸드를 없애는 것이 아니라 건강한 음식을 추가하세요. 음식, 식사에 신이 만든 음식을 추가하면 자연스럽게 인공 식품의 섭취 비율이 낮아집니다. 음식의 비율을 낮출 수 있습니다.

이 문서에서는 다음 사항에 대해 설명합니다

- [천연 설탕과 가공 설탕의 차이점](#)
- [불포화 지방과 포화 지방의 차이점](#)

- [하이브리드 식품과 유전자 변형 식품의 차이점](#)
- [건강에 해로운 가공 식품](#)
- [밀 빵](#)
- [피를 먹지 마세요](#)
- [코셔 법](#)
- [농산물의 살충제](#)
- [수돗물 내 함유 물질, 특히 밀가루화물](#)
- [종자유\(오메가-6 및 리놀레산\)](#)
- [박스형 시리얼의 압출](#)

시간이 부족하다면 씨앗 오일 섹션을 읽어 보세요(하단으로 스크롤). 이것은 비교적 새로운 문제입니다. 또한 수돗물 속 밀가루화물에 대한 문제를 잘 모르신다면, 수돗물 내 함유물, 특히 밀라이드(70% 스크롤) 섹션을 읽어보세요.

천연 설탕과 가공 설탕의 차이점

포도와 파인애플과 같은 신이 만든 식품에는 천연 당분이 들어 있습니다. 도넛과 케이크와 같은 많은 인공 식품에는 케이크와 같은 많은 인공 식품에는 가공 설탕이 들어 있습니다. 차이가 있습니다. 참조

Natural vs. refined sugars: What's the difference?

천연 설탕과 정제 설탕: 차이점은 무엇인가요?

<https://www.cancercenter.com/discussions/blog/natural-versus-refined-sugars-what-is-the-difference/>

White Sugar vs. Fruit Sugar: There's a Big Difference

백설탕 대 과일 설탕: 큰 차이가 있습니다

<https://www.diabetesdaily.com/blog/2014/09/white-sugar-vs-fruit-sugar-theres-a-big-difference/>

Does the Body Process Fruit Sugars the Same Way That It Does Refined Sugar?

우리 몸은 과일 당분도 정제 설탕과 같은 방식으로 처리할까요?

<https://healthyeating.sfgate.com/body-process-fruit-sugars-same-way-refined-sugar-8174.html>

Natural and Added Sugars: Two Sides of the Same Coin

천연 및 첨가당: 동전의 양면

<http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2015/natural-and-added-sugars-two-sides-of-the-same-coin/>

The Difference Between Added Sugar and Natural Sugar

첨가당과 천연 설탕의 차이점

<https://picky eaterblog.com/the-difference-between-added-sugar-and-natural-sugar/>

Is Sugar From Fruit Better For You Than White Sugar?

과일의 설탕이 백설탕보다 건강에 더 좋을까?

https://www.huffpost.com/entry/fruit-sugar-versus-white-sugar_n_3497795

Natural vs Processed Sugars

천연 설탕과 가공 설탕

<https://www.organics.org/natural-vs-processed-sugars/>

혈당지수 에 대해 잘 모르는 경우, 에서 "혈당지수"를 검색해 보세요.

<https://duckduckgo.com/?t=lm&q=%ED%98%88%EB%8B%B9+%EC%A7%80%EC%88%98>

일반적으로 신이 만든 식품은 사람이 만든 식품보다 혈당 지수가 낮습니다.

불포화 지방과 포화 지방의 차이점

아보카도나 견과류와 같은 신이 만든 식품에는 불포화 지방이 함유되어 있습니다. 케이크와 도넛과 같은 많은 인공 식품에는 도넛과 같은 많은 인공 식품에는 포화 지방이 함유되어 있습니다. 차이가 있습니다. 참조

Nutrition and healthy eating

영양 및 건강한 식습관

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fat/art-20045550>

The Difference Between Saturated and Unsaturated Fats

포화 지방과 불포화 지방의 차이점

<https://www.verywellhealth.com/difference-between-saturated-fats-and-unsaturated-fats-697517>

What Are Saturated and Unsaturated Fats?

포화 지방과 불포화 지방이란 무엇인가요?

<http://www.floraproactiv.ie/article/detail/1163773/saturated-and-unsaturated-fats>

What's the Difference Between Saturated and Unsaturated Fat?

포화 지방과 불포화 지방의 차이점은 무엇인가요?

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/saturated-vs-unsaturated-fat>

How to Distinguish Between Saturated & Unsaturated Fats

포화 지방과 불포화 지방을 구별하는 방법

<https://healthyeating.sfgate.com/distinguish-between-saturated-unsaturated-fats-7667.html>

SATURATED, UNSATURATED, AND TRANS FATS

포화 지방, 불포화 지방 및 트랜스 지방

<https://www.choosemyplate.gov/saturated-unsaturated-and-trans-fats>

The difference between trans fats, saturated fats and unsaturated fats

트랜스 지방, 포화 지방, 불포화 지방의 차이점

<https://www.ctvnews.ca/health/the-difference-between-trans-fats-saturated-fats-and-unsaturated-fats-1.2426233>

최근 발견한 것은 고도 불포화 지방산 의 문제입니다. 불포화 지방에는 두 가지 종류가 있습니다. 불포화 지방: 단일 불포화 지방과 다중 불포화 지방산. 아래 씨드 오일 섹션의 첫 번째 기사 One Day MD 가 작성한

- * 포화 지방은 수소 원자로 가득 차 있습니다
- * 수소 원자가 하나도 없는 단일 불포화 지방
- * 여러 개의 수소 원자가 없는 다중 불포화 지방산

수소 원자가 없기 때문에 고도 불포화 지방산은 산화에 매우 취약하며, 이는 곧 지방이 유해한 대사산물로 분해됩니다.

다불포화지방산은 포화지방보다 건강에 더 나쁩니다. 자세한 내용은 하단의 종자유 섹션을 참조하세요.

하이브리드 식품과 유전자 변형 식품의 차이점

하이브리드와 유전자 변형 생물은 동일하지 않습니다. 모든 유전자 변형 생물체 식품은 첨단 기술이 적용된 하이브리드 식품입니다. 저기술 하이브리드 식품은 유전자 변형 생물체 식품이 아닙니다. 다음 인용문 참조

Hybrid Seeds vs. GMOs

하이브리드 종자 대 유전자 변형 생물체

<https://www.foodrenegade.com/hybrid-seeds-vs-gmos/>

농부와 정원사는 수천 년 동안 새로운 식물 품종을 재배해 왔습니다. 선택적 육종. 서로 다르지만 서로 관련된 두 식물을 6~10세대에 걸쳐 교차 수분하여 10세대에 걸쳐 서로 다른 두 식물을 교배하여 새로운 식물 품종을 만들었습니다.

잡종 종자와 달리 유전자 변형 생물체 종자는 자연적이고 저기술적인 방법으로 만들어지지 않습니다. 유전자 변형 생물체 종자 품종은 유전자 스플라이싱과 같은 첨단 기술을 사용하여 실험실에서 만들어집니다.

요컨대, 하이브리드 씨앗은 두려워할 필요는 없지만, 다음과 같은 점을 고려하면 하이브리드 씨앗을 지지하고 싶지 않을 수도 있습니다. 번식에 실패하고 전 세계적으로 많은 혼란을

일으켰기 때문입니다. 유전자 변형 생물체 씨앗은 훨씬 더 부자연스럽고 환경과 건강 모두에 해를 끼칠 가능성이 높습니다.

다른 문서를 참조하세요.

The Difference Between Open Pollinated, Hybrid and GMO Seeds

개방형 수분 종자, 잡종 종자, 유전자 변형 생물체 종자의 차이점

<https://www.smallfootprintfamily.com/hybrid-seeds-vs-gmos>

Hybrids, GMOs: Not the Same

하이브리드, 유전자 변형 생물체: 동일하지 않음

<https://www.planetnatural.com/hybrid-gmo/>

What's the difference between GMO foods and hybrid foods?

유전자 변형 생물체 식품과 하이브리드 식품의 차이점은 무엇인가요?

<https://www.mnn.com/food/healthy-eating/blogs/whats-the-difference-between-gmo-foods-and-hybrid-foods>

The Difference Between Heirlooms, Hybrids, and GMOs

가보, 잡종, 유전자 변형 생물체 의 차이점

<https://www.organiclifestylemagazine.com/the-difference-between-heirlooms-hybrids-and-gmos>

Heirlooms, Hybrids, and GMOs: What's the Difference?

가보, 잡종 및 유전자 변형 생물체: 차이점은 무엇인가요?

<https://www.worldtomatosociety.com/heirlooms-hybrids-and-gmos-what-is-the-difference/>

What Is The Difference Between Organic, Heirloom, Hybrid, and GMO?

유기농, 가보, 하이브리드, 유전자 변형 생물체 의 차이점은 무엇인가요?

<https://shawnacoronado.com/what-is-the-difference-between-organic-heirloom-hybrid-and-gmo/>

건강에 해로운 가공 식품

많은 가공식품은 설탕, 소금, 트랜스 지방 및 기타 성분으로 가득 찬 건강에 해로운 식품입니다.

Processed foods are a much bigger health problem than we thought

가공식품은 생각보다 훨씬 더 큰 건강 문제입니다

<https://www.vox.com/science-and-health/2019/6/11/18652653/diet-weight-loss-ultra-processed-foods-microbiome>

Nine ways that processed foods are harming people

가공식품이 사람들에게 해를 끼치는 9가지 방법

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318630.php>

Processed Foods and Health

가공식품과 건강

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/processed-foods/>

How Processed Foods Can Affect Your Health

가공식품이 건강에 미치는 영향

<https://www.verywellfit.com/processed-food-3898404>

Processed Foods: A Health Nightmare

가공 식품: 건강의 악몽

<https://www.healthambition.com/processed-foods/>

모든 가공식품이 나쁜 것은 아닙니다. 무엇을 먹을지 신중하게 선택하세요.

17 Processed Foods Nutritionists Approve Of

영양학자들이 인정하는 17가지 가공 식품

<https://www.eatthis.com/best-processed-foods/>

10 of the Best (and Worst) Processed Foods at the Grocery Store

식료품점에서 파는 최고의 (그리고 최악의) 가공식품 10가지

<https://www.cheatsheet.com/life/healthiest-and-unhealthiest-processed-foods-you-can-eat.html/>

What Are Processed Foods and Which You Should Be Eating

가공식품이란 무엇이며 어떤 식품을 먹어야 할까?

<https://www.everydayhealth.com/columns/johannah-sakimura-nutrition-sleuth/processed-foods-you-should-be-eating/>

밀 빵

모든 밀빵이 흰 빵보다 좋은 것은 아닙니다. 참조

How Healthy Is Wheat Bread?

밀빵은 얼마나 건강에 좋을까요?

<https://www.livestrong.com/article/325005-how-healthy-is-wheat-bread/>

Is Your Wheat Bread Really Healthy? Probably Not

밀빵은 정말 건강에 좋을까요? 아마 아닐 겁니다

<https://dontwastethecrumbs.com/is-wheat-bread-really-healthy-probably-not/>

Is Any Bread Actually Healthy? A Must-Read Before You Buy Your Next Loaf

정말 건강에 좋은 빵은 없을까? 다음 빵을 사기 전에 꼭 읽어야 할 책

<https://greatist.com/eat/best-healthy-bread#1>

The Best Bread: Tips for Buying Breads

최고의 빵: 빵 구매를 위한 팁

https://www.webmd.com/food-recipes/features/the_best_bread_tips_for_buying_breads#1

피를 먹지 마세요

성경에는 피를 마시지 말라고 지시하는 구절이 많이 있습니다. 이 명령은 구약과 신약에서 구약과 신약에 걸쳐 있습니다. 아래는 그 중 몇 가지입니다.

제네시스 9:3-4

살아 있는 모든 기는 것은 너희에게 먹을 것이니 내가 너희에게 준 푸른 풀과 같이 전체; 그 생명에 있는 살과 피만 먹지 마십시오.

신명기 12:15-16

'오직 네 영혼의 모든 욕망으로 네가 희생하고 고기를 먹은 것은 네 하나님 여호와께서 네게 주신 복을 네 모든 성문에서 부정한 자와 정결한 자에게 주셨느니라. 부정한 것과 정결한 것과 같이 먹으라. '오직 너희가 먹지 않는 피는 땅에서 너는 물처럼 부어라;

행위 15:19-20

그러므로 내가 판단하는 것은 열방에서 하나님께로 돌아 오는 사람들을 괴롭히지 않고 우상의 오염과 음행과 목이 졸린 것을 삼가라; 그리고 피

행위 21:25

'그리고 믿은 나라 사람들에 관해서는 우리가 심판 한 후에 기록했습니다, 우상의 제물과 피와 목매어 죽인 것과 음행과 목매어 죽인 것과 음란을 피하는 것 외에는.

Is It Safe to Drink Blood?

혈액을 마셔도 안전한가요?

<https://www.livescience.com/15899-drinking-blood-safe.html>

코셔 법

기독교인은 모세가 제시한 코셔를 따를 필요가 없습니다. 하지만 건강상 이점이 있습니다. 건강상의 이점이 있습니다.

What Are the Benefits of Eating Kosher?

코셔 식품을 섭취하면 어떤 이점이 있나요?

<https://www.wisageek.com/what-are-the-benefits-of-eating-kosher.htm>

Health Benefits of a Kosher Diet

코셔 식단의 건강상의 이점

<https://www.klbdkosher.org/news-and-articles/health-benefits-of-a-kosher-diet/>

The Health Benefits of a Kosher Diet

코셔 식단의 건강상 이점

<http://www.kohnskosher.com/the-health-benefits-of-a-kosher-diet/>

Eating Kosher Foods For Better Health

더 나은 건강을 위한 코셔 식품 섭취

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/eating-kosher-foods-better-health/>

농산물의 살충제

곤충이 농산물을 먹지 못하도록 농약을 뿌리는 것은 돈을 벌기 위해서입니다. 안타깝게도 농약은 사람에게도 해롭습니다. 하나님은 인간이 살충제를 먹도록 의도하지 않으셨습니다. 인간은 신이 만든 농작물에 살충제를 뿌려서 망치고 있습니다.

다음은 살충제 섭취의 위험성과 살충제에 심하게 오염된 농산물에 대한 몇 가지 기사입니다. 농약에 의해.

FROM CROP TO TABLE : PESTICIDE REPORT

작물에서 식탁까지: 살충제 보고서

https://article.images.consumerreports.org/prod/content/dam/cro/news_articles/health/CR_FSASC_FromCropToTablePesticides_Mar2015.pdf

참고: 19 페이지에 생산품 목록이 있습니다.

The Six Most Concerning Pesticides on Produce

농산물에서 가장 우려되는 6가지 살충제

Catherine Roberts | 8/27/20

<https://www.consumerreports.org/pesticides-in-food/most-concerning-pesticides-on-produce/>

EWG's 2022 Shopper's Guide to Pesticides in Produce™

환경 워킹 그룹의 2022 농산물 살충제에 대한 구매자 가이드

<https://www.ewg.org/foodnews/full-list.php>

가장 좋은 해결책은 유기농 농산물을 먹는 것입니다. 일부 농산물은 유기농으로 재배되지 않거나 유기농으로 재배된 농산물은 농산물의 가격이 너무 비쌉니다. 이 경우 대부분의 농약을 제거할 수 있습니다. 안타깝게도 농산물에 스며든 살충제는 제거할 수 없습니다. 대부분의 살충제를 제거하는 팁은 를 참조하세요.

5 Super Simple Ways to Get Pesticides Off Your Produce

농산물에서 살충제를 제거하는 매우 간단한 5가지 방법

10/17/18

<https://www.goodnet.org/articles/5-super-simple-ways-to-get-pesticides-off-your-produce>

How To Remove Pesticides From Your Produce

농산물에서 살충제를 제거하는 방법

2/28/15

<https://www.escoffier.edu/blog/culinary-arts/how-to-remove-pesticides-from-your-produce/>

An Easy Way to Remove Pesticides

살충제를 쉽게 제거하는 방법

By Catherine Roberts | 10/25/17

<https://www.consumerreports.org/pesticides-herbicides/easy-way-to-remove-pesticides-a3616455263/>

10 Safe Ways To Remove Pesticides From Fruits & Vegetables

과일과 채소에서 살충제를 안전하게 제거하는 10가지 방법

by Admin | 12/26/16

<https://www.livealittlelonger.com/remove-pesticides/>

수돗물 내 함유 물질, 특히 밀가루화물

미국 대부분의 지역에서는 수돗물에 불소를 첨가합니다. 수도 회사는 불소가 충치 예방에 도움이 된다고 주장합니다. 충치 예방에 도움이 된다고 주장합니다. 하지만 이는 처방용 불소가 아니라 독성 폐기물에서 나오는 불소입니다. 불소가 함유된 물을 매일 8잔 이상 마시는 것은 해롭습니다.

하나님은 인간이 불소, 특히 독성 폐기물을 마시는 것을 결코 의도하지 않으셨습니다. 인간은 신이 만든 물을 영망으로 만듭니다.

다음은 불소 음용의 위험성에 관한 몇 가지 글입니다.

The Dangers of Fluoride: Professor Paul Connett Your Toxic Tap Water

불소의 위험성: 폴 코넬 교수의 독성 수돗물

Last Updated on 4/30/22 | Natural Health

<https://www.mussenhealth.us/natural-health/the-dangers-of-fluoride-professor-paul-connett-your-toxic-tap-water.html>

Fluoride in Tap Water How Toxic is it?

수돗물 속 불소는 얼마나 독성이 있나요?

Before It's News - by Paul Connett, PhD | 3/26/13

<https://fromthetrenchesworldreport.com/fluoride-in-tap-water-how-toxic-is-it/38975>

Fluoride: How A Toxic Poison Ended Up In Our Water Supply

불소: 독성 독극물이 어떻게 상수도에 유입되었는가?

Chris Wark

<https://www.chrisbeatcancer.com/fluoride-is-poison/>

Fluoride: The Toxin That's Added to Your Tap Water

불소: 수도물에 첨가되는 독소, 불소

shae

<https://happyhealing.com/fluoride/>

Fluoride From Your Water, Food, and Toothpaste May Be Disrupting Your Inner Ecosystem

물, 음식, 치약에 함유된 불소가 체내 생태계를 교란할 수 있습니다.

Nov 16, 2023 | Carter Trent | A Voice For Choice Advocacy

<https://avoiceforchoiceadvocacy.org/fluoride-from-your-water-food-and-toothpaste/>

생수를 마셔서 독성 수도물을 피할 수도 있습니다. 숙제를 하세요. 많은 생수에는 생수에도 독성 불소가 포함되어 있습니다.

Avoid These 22 Brands of Bottled Water That Are Full of Toxic Fluoride!

독성 불소가 가득한 22가지 생수 브랜드를 피하세요!

Carly Fraser 12/19/16 Última actualización: 5/9/19

<https://livelovefruit.com/brands-bottled-water-toxic-fluoride/>

Does Bottled Water Have Fluoride? (You Might Be Surprised)

생수에도 불소가 들어 있나요? (놀랄 수도 있습니다)

by Avatar for Laura Shallcross Laura Shallcross / 5/13/22

<https://waterfilterguru.com/does-bottled-water-have-fluoride/>

Avoid These Fluoride Ridden Bottled Water Brands And What To Drink Instead

불소가 함유된 생수 브랜드는 피하고 대신 마셔야 할 생수는?

4/16/19 | Rhona Reid

<https://www.tyentusa.com/blog/fluoride-bottled-water/>

List Of Bottled Water Without Fluoride In 2022 (178+ Brands)

2022년 불소가 함유되지 않은 생수 목록(178개 이상 브랜드)

by Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/bottled-water-without-fluoride/>

US Bottled Water Contains Potentially Dangerous Nanoplastics, New Report Shows

미국 생수에 잠재적으로 위험한 나노 플라스틱이 포함되어 있다는 새로운 보고서가 발표되었습니다

Thursday, January 18, 2024 | Karen Faulkner

<https://www.worthynews.com/92521-us-bottled-water-contains-potentially-dangerous-nanoplastics-new-report-shows>

불소 해독 방법을 알아보려면 다음을 참조하세요

10 Ways I Detoxed My Body From Fluoride (100% Scientific)

불소로부터 몸을 해독하는 10가지 방법 (100% 과학적)

by Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/fluoride-detox/>

수돗물에 불소 필터를 사용하는 것을 고려하세요. 모든 수돗물 필터가 불소를 제거하는 것은 아니니 주의하세요, 불소를 제거하는 것은 아닙니다. 숙제를 하세요.

The Best Fluoride Water Filter Reviews of 2022 (The Only List You Need)

2022년 최고의 불소 정수 필터 리뷰 (필요한 유일한 목록)

Brian Campbell / 4/5/22

<https://waterfilterguru.com/best-fluoride-water-filter/>

The Best Fluoride Water Filters for 2022

2022년 최고의 불소 정수 필터

5/2/22 Ronald Brown

<https://www.saveourh2o.org/best-fluoride-water-filters/>

The Best Fluoride Water Filters

최고의 불소 정수 필터

5/2/22 | Edward Manning

<https://www.usawaterquality.org/best-fluoride-water-filters/>

3 Best Fluoride Water Filters In 2022 (33+ Brands Tested)

2022년 최고의 불소 정수 필터 3가지 (33개 이상의 브랜드 테스트)

Casey J Krol

<https://truthaboutfluoride.com/water-filters-that-remove-fluoride/>

Best Fluoride Water Filters: 2022 Buyers Guide

최고의 불소 정수 필터: 2022년 구매자 가이드

2/1/22

<https://thesafehealthyhome.com/best-water-filters-that-remove-fluoride/>

종자유(오메가-6 및 리놀레산)

이 주제는 저에게는 비교적 새로운 주제이며 아직 배우는 중입니다. 제가 나열한 가장 초기의 글은 은 지난 10년 전의 글입니다. 이 글은 더 최근에 나온 것으로 생각됩니다.

두 가지 의견이 있는 것 같습니다. 한 그룹은 오메가-3와 오메가-6의 비율을 맞추는 것이 중요하다고 말합니다. 오메가-3와 오메가-6의 비율을 맞추는 것이 중요하다고 말합니다. 다른 그룹은 다음과 같은 것이 중요하다고 말합니다. 산화성 오일을 피하는 것이 중요하다고 말합니다. 이들은 산화도가 높은 오일은 피해야 한다는 데 동의합니다. 의견 은 산화도가 낮은 오일과 LA가 높은 오일이 아닌 식품에 대해 서로 다릅니다. [면책 조항: 저는 전문가가 아닙니다. 전문가가 아닙니다 - 자신의 의견을 형성하세요.]

Vegetable Oil and Linoleic Acid (Omega-6): Good and Bad vs Conjugated Linoleic Acid
식물성 기름과 리놀레산(오메가-6): 좋은 리놀레산과 나쁜 리놀레산: 공액 리놀레산의 차이점
One Day MD | 5/13/22
<https://onedaymd.aestheticsadvisor.com/2021/01/linoleic-acid.html>

THE TOXICITY OF LINOLEIC ACID

리놀레산의 독성
8/31/21 | Rick Montieth
<https://georgetownmarket.com/the-toxicity-of-linoleic-acid/>

Staying Healthy in the Age of Tyranny and Deceit

폭정과 기만의 시대에서 건강하게 지내기
Dr. Joseph Mercola | 6/25/22
<https://truthbasedmedia.com/2022/06/25/staying-healthy-in-the-age-of-tyranny-and-deceit/>

Linoleic acid - the overwhelming evidence against this 'healthy' poly-unsaturated oil
리놀레산 - 이 '건강한' 다가 불포화 지방산에 대한 압도적인 증거
David Brown | 2/24/14
<https://theecologist.org/2014/feb/24/linoleic-acid-overwhelming-evidence-against-healthy-poly-unsaturated-oil>

Seed Oils and Bad Science

종자유와 나쁜 과학
Carmel Richardson | Jul 6, 2022
<https://www.theamericanconservative.com/seed-oils-and-bad-science/>

"I Am Going To Red-Pill You About Vegetable Oils"

"식물성 오일에 대해 알려드리겠습니다"
Tyler Durden | Dec 21, 2023
<https://www.zerohedge.com/commodities/i-am-going-red-pill-you-about-vegetable-oils>

Should We Stop Consuming Chicken and Pork: The Truth about Linoleic Acid and PUFAs

닭고기와 돼지고기 섭취를 중단해야 할까? 리놀레산과 고도 불포화 지방산의 진실
Judy Cho / February 26, 2022
<https://nutritionwithjudy.com/the-truth-about-pufas-polyunsaturated-fatty-acids/>

Foods High in Linoleic Acid

리놀레산 함량이 높은 식품
Elizabeth Brown Updated December 14, 2018
<https://healthyeating.sfgate.com/foods-high-linoleic-acid-9573.html>

Blocking PUFA/prostaglandins restores metabolism and reverses brain aging
다중 불포화 지방산/프로스타글란딘을 차단하면 신진대사가 회복되고 뇌 노화가 역전됩니다
February 8, 2021 by haidut

<http://haidut.me/?p=1388>

종자유는 높은 LA를 유발하는 가장 큰 주범입니다. 신이 만든 식품 씨앗은 적당히 섭취하면 괜찮습니다. 씨드 오일은 사람이 만든 식품으로 씨앗을 분쇄하여 기름을 추출합니다. IMHO - 저는 전문가가 아닙니다. - 씨앗을 더 많이 조작할수록 더 나빠집니다. 예를 들어 올리브는 육즙이 많습니다-오일 압축을 압축합니다. 아보카도는 기름기가 많습니다-과육에서 기름을 짜내십시오. 올리브와 아보카도 오일은 낮습니다. 산화 오일. 콩류는 약간 부드럽습니다 - 많이 눌러서 기름을 추출해야 합니다. 땅콩과 대두 오일은 피해야 합니다. 견과류는 딱딱합니다 - 누르고, 누르고, 누르고, 짜고, 짜고, 짜세요. 일부 오일. 해바라기유와 홍화유는 산화도가 매우 높아 건강에 좋지 않습니다. 결론: 견과류, 콩류, 대부분의 채소로 만든 오일은 피하세요 저산화 오일과 LA가 높은 식품은 논란의 여지가 있습니다.

다음 몇 개의 글에서는 피해야 할 일반적인 산화성 오일의 목록을 간략하게 소개합니다. 더 긴 목록은 이전 문서를 참조하세요. 더 긴 목록을 확인하세요. 그다음에는 일반적인 식품과 그 식품의 오메가-3 및 오메가-6 함량에 대한 몇 가지 기사를 소개합니다.

Is Vegetable Oil Bad For You? 7 Vegetable Oils to Avoid

식물성 기름은 건강에 나쁠까? 피해야 할 7가지 식물성 오일

Brian Stanton | Medically reviewed by Dr. Anthony Gustin, DC, MS | 12/19/19

<https://perfectketo.com/is-vegetable-oil-bad-for-you/>

Top 7 Vegetable Oils to Avoid

피해야 할 식물성 오일 7가지

Jeff Webster | 1/14/22

<https://hunterandgatherfoods.com/blogs/real-food-lifestyle/top-7-vegetable-oils-to-avoid>

What are The Healthiest Cooking Oils to Use?

가장 건강한 식용유는 무엇인가요?

Dr. Jockers | (no earlier than 2017)

<https://drjockers.com/healthiest-cooking-oils/>

Omega-3 and Omega-6 Content of Commonly Eaten Foods

일반적으로 섭취하는 식품의 오메가-3 및 오메가-6 함량

<https://cdn.algaecal.com/wp-content/uploads/PDFCommonOmega3Foods.pdf>

200 Foods Highest in Omega 3s and Lowest in Omega 6s

오메가 3 함량이 가장 높고 오메가 6 함량이 가장 낮은 200가지 식품

<https://tools.myfooddata.com/nutrient-ratio-tool/Omega-3/Omega-6/All>

Top 100 Foods With Linoleic Acid (18:2 n-6)

리놀레산(18:2 n-6)이 함유된 100대 식품

Care Omnia Nutrition

<https://www.careomnia.com/nutrition-tool-nutrient?nutrientID=146>

200 Foods Highest in Omega 3s and Lowest in Omega 6s

오메가 3 함량이 가장 높고 오메가 6 함량이 가장 낮은 200가지 식품

<https://tools.myfooddata.com/nutrient-ratio-tool/Omega-3/Omega-6/All>

안타깝게도 몸에서 갑자기 LA를 줄일 수 있는 방법은 없습니다. 하지만 "고함량 LA 씨유"로 만든 식품을 사지 않는 것부터 시작하세요 - 위에 나열된 "피해야 할 7가지 식물성 오일" 문서를 참조하세요. 몇 년이 지나면 체내 LA가 줄어들 것입니다.

Strategies for Detoxifying Excess Linoleic Acid

과도한 리놀레산 해독을 위한 전략

February 28, 2022 by Ian Spohn, ND

<https://www.energiqpro.com/strategies-for-detoxifying-excess-linoleic-acid/>

How to Reduce Omega-6

오메가-6를 줄이는 방법

Vin Kutty | 9/9/19

<https://omegavia.com/how-to-reduce-omega-6/>

박스형 시리얼의 압출

2023년 후반, 저는 대부분의 시리얼이 식품을 극도로 가열하는 압출 공정을 거친다는 사실을 알게 되었습니다. 구멍을 통해 식품을 강제로 밀어내어 높은 높이와 모양(예: 퍼프, 플레이크, 슈레드, O자)을 만듭니다. 불행히도, 음식의 성질이 변합니다. 특히 단백질은 독성을 띠고 염증을 유발합니다. 따라서 플레이크 시리얼을 직접 굽는 것이 좋습니다. 예를 들면 다음과 같습니다 [How to Make Easy Homemade Flaked Cereal](#) - 홈메이드 플레이크 시리얼을 쉽게 만드는 방법, [Homemade "Wheaties" Breakfast Cereal Recipe](#) - 홈메이드 "휘티" 아침 시리얼 레시피 처럼 곡물을 처음부터 조리하거나 Bob's Red Mill - 밥의 레드 밀, [Shiloh Farms - 실로 농장](#) . 곡물을 밤새 불려서 위장 장애를 일으키는 피틴산을 제거하는 것이 더 좋습니다. (물을 넣은 다음 레몬즙/식초/유청을 넣거나 아침에 곡물을 행굽니다). 식품 업계에서는 압출에 대한 기사가 많지 않았으며, 많은 부분이 은폐되었습니다. 일부 기사는

What You DON'T Want to Find in Your Cereal Bowl (Foods to Avoid As Much As Possible!)

시리얼 그릇에서 발견하고 싶지 않은 것들(가능한 한 피해야 할 음식!)

Mu Mu Muesli | May 15, 2019

<https://www.mumumuesli.com/what-you-dont-want-to-find-in-your-cereal-bowl/>

Dirty Secrets of the Food Processing Industry

식품 가공 산업의 더러운 비밀

Weston A Price Foundation | December 26, 2005

<https://www.westonaprice.org/health-topics/modern-foods/dirty-secrets-of-the-food-processing-industry>

Healthy Cereal Guide

-> A Problem with "Healthy" Cereal: Extruded Grains

건강한 시리얼 가이드

-> "건강한" 시리얼의 문제: 압출 곡물

Suzanne Weaver-Goss | 08/03/2019

<https://gimmethethinggoodstuff.org/safe-product-guides/healthy-cereal-guide/>

-> A Problem with "Healthy" Cereal: Extruded Grains

요약

오늘날 사람들, 특히 미국인들은 인공 식품을 너무 많이 섭취하고 있습니다 - 저도 죄책감을 느낍니다. 인간 영양인 음식. 건강한 몸을 위해 신이 만든 음식을 더 많이 먹도록 노력하세요.

제 소견으로는 가장 큰 문제는 다음과 같은 것을 피하는 것입니다.

- 가공 설탕
- 트랜스 및 과도한 포화 지방
- 농산물의 살충제
- 액체의 불소
- 산화성이 강한 오일

프로로그

이 글에서는 먹지 말아야 할 음식에 대해 중점적으로 설명합니다. 무엇을 먹어야 하는지에 초점을 맞춘 웹사이트가 많이 있습니다. 서핑하기

에서 "성경 다이어트"로 검색

<https://duckduckgo.com/?t=lm&q=%EC%84%B1%EA%B2%BD+%EB%8B%A4%EC%9D%B4%EC%96%B4%ED%8A%B8>

그러나 그들은 먹지 말아야 할 것들에 대한 속임수를 드러내지 않습니다. 산화 종자유, 가짜 고기 (곧 출시 예정), 글 리포 세이트 (곧 출시 예정) 등).

[Raymond](#)

마지막 수정일 3/16/24

© 저작권 2024

Copy permission is at (복사 권한은 다음 위치에 있습니다) <http://www.ooylt.info/>

[CopyPermission.html](#)