



Cichy zabójca...!

Czy w tych czasach tak do końca wiemy co jemy?



Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego rozwoju. Ale nie w nadmiarze! Istnieją różne rodzaje tłuszczów. Dzieli się je na nasycone i nienasycone. Te pierwsze znajdują się w produktach pochodzenia zwierzęcego: mięsie, mleku i jego przetworach, jajach oraz maśle. Cennym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są ryby morskie, zwłaszcza tłuste, takie jak łosoś, halibut, makrela, śledź. Obfitują w nie też oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy), oliwa z oliwek oraz wysokiej jakości (łatwe do rozsmarowania) margaryny.

Tłuszcze powinny pokrywać około 32 % dziennego zapotrzebowania na energię. Są one uważane za jednego z głównych sprawców epidemii otyłości na świecie. Aby temu przeciwdziałać należy ograniczyć ilość pokarmów zawierających ten groźny składnik, a najlepiej wyeliminować tłuszcze nasycone.

Jak wiadomo ciasta trzeba upiec, a frytki usmażyć nim je zjemy. Nie dodajemy do nich konserwantów ani sztucznych barwników więc uważamy że są nieszkodliwe, gdyż sami je przyrządziliśmy. Jednak to stwierdzenie jest mylne. Akrylamid który ujawnia się dopiero po podgrzaniu w temperaturze 120 st.cel. jest bardzo szkodliwy.

W ludzkim ciele akrylamid tworzy niezliczone związki, jest zatem mistrzem kamuflażu, gdyż niezidentyfikowany przez ciało jako substancja obca i dobrze przyjęty rozprzestrzenia się po całym organizmie oraz wykazuje aktywność na wielu poziomach. Warto wspomnieć że u zwierząt doświadczalnych substancja ta wywołała złośliwe guzy. Akrylamid można znaleźć w chipsach, pączkach, frytkach, chrupkach itd. A zatem tak naprawdę cichy zabójca kryje się wszędzie.

Powstaje teraz pytanie czy można się uchronić od chorób związanych z nadwagą. Toksyny kryją się wszędzie atakując nasz organizm niczym nocny włamywacz. Nawet nasz organizm nie jest w stanie poprzez swój układ immunologiczny wykryć wszystkich sprawców zniszczeń.

Czy w tych czasach tak do końca wiemy co jemy? Na pewno nie, a przecież etykiety na produktach informują nas o zagrożeniach poprzez szereg skrótów na litere E... Nie wszystkie są szkodliwe ale nie jesteśmy świadomi tych złych, bo kto chodzi na zakupy zamiast z listą to wykazem znaczeń tych związków np.

| Symbol E | Nazwa | Zastosowanie (m.in.) | Uwagi |
|---------------------|------------------------------------|---|---|
| Barwniki i pigmenty | | | |
| E 102 | tartrazyna | napoje w proszku, esencje owocowe, musztarda | NIEBEZPIECZNY |
| E 103 | ZABRONIONY | | |
| E 104 | żółcień chinolinowa | niektóre wyroby cukiernicze | szkodliwy w dużych ilościach |
| E 105 | ZABRONIONY | | |
| E 110 | żółcień pomarańczowa | marmolady, żele, guma do żucia | NIEBEZPIECZNY |
| E 111 | ZABRONIONY | | |
| E 120 | karmin / kwas karminowy | różne | NIEBEZPIECZNY |
| E 122 | azorubina, chromotrop | dżemy i marmolady wiśniowe, budynie, lody, polewy | Podjejrany (zabroniony w Polsce) |
| E 123 | amarant | różne | NIEBEZPIECZNY (w niektórych krajach zabroniony) |
| E 124 | róż koszenilinowa | cukierki pudrowe | NIEBEZPIECZNY |
| E 125 | ZABRONIONY | | |
| E 126 | ZABRONIONY | | |
| E 127 | erytrozyna / tetrajodofluoresceina | wiśnie koktajlowe, owoce kandyzowane | NIEBEZPIECZNY |
| E 130 | ZABRONIONY | | |
| E 131 | błękit patentowy | kosmetyki, drażetki | NIEBEZPIECZNY (możliwe działanie rakotwórcze) |
| E 141 | związek miedziowy chlorofilu | barwienie groszku konserwowego | podjejrany |

| | | | |
|-------|-------------------|-------------------|--------------------------------|
| E 142 | zieleń lisaminowa | barwienie słodczy | NIEBEZPIECZNY (rakotwórczy) |
|-------|-------------------|-------------------|--------------------------------|