

# „E” ..., czyli co jemy

*Toksyny z półki sklepowej*

Zanim ruszę na zakupy w supermarkecie, zakładam okulary „do czytania”. Dlaczego? Przed wrzuceniem do koszyka produktu spożywczego sprawdzam, jakie substancje dodatkowe są w nim zawarte.



Substancje dodatkowe, dodawane do żywności (barwniki, ulepszczone, zagęszczacze, polepszacze smaku, konserwanty) to tzw. E.

Cała lista tych substancji E w Polsce mieści się na około 50 stronach formatu A-4 zapisanych „maczkiem”. Niektóre z nich wywołują różne objawy uboczne, inne podobno są obojętne dla człowieka. (Sacharyna, zastępująca cukier, była kiedyś „obojętna” dla człowieka – dziś wiemy, że działa rakotwórczo!) Dzięki nim z jednej strony żywność jest ładniejsza, kolorowa, ma lepszy smak i przedłużony okres przydatności do spożycia, a z drugiej strony spożywanie tej spreparowanej żywności doprowadza do kumulowania się w ustroju niezliczonej ilości toksyn.

Trudno opisać działanie wszystkich E. Zasygnalizuję tylko działanie kilku związków wykorzystywanych jako dodatki oraz konserwanty do produktów spożywczych.

Zdecydowanie pierwsze miejsce zajmuje **MGG (glutaminian sodu)**. Rozróżnia się cztery smaki: słony, słodki, gorzki,

kwaśny. W kuchni chińskiej dodano piątą smak – umami (występuje w niektórych azjatyckich grzybkach). Jest to wzmacniacz smaku. Podrobiony chemicznie to właśnie glutaminian sodu. Odwiedzając sklepy spożywcze widzimy go wszędzie. W zupach w proszku, sosach, konserwach, Vegecie, Kucharku. Działanie uboczne to: bóle głowy, nudności, pieczenie w gardle, alergie, tzw. „zespół chińskiej kuchni”. Ostrzegam więc: **UMAMI WSZYSTKICH NAS OMAMI!!!**

Drugie miejsce w rankingu „trucielei” zajmują **sztuczne słodziki**. Dodaje się je do bezcukrowych cukierków, gumy do żucia, lodów oraz dietetycznych napojów gazowanych. Objawy uboczne stosowania tych substancji to: zawroty głowy, nudności, wymioty.

Częstym dodatkiem do produktów są **siarczyni**. Znajdziemy je we wszystkich suszonych owocach. Hamują one rozwój bakterii i zapobiegają zmianom barwy i smaku. Ich uboczne działanie to: alergie, wysypki skórne i nietolerancje pokarmowe.

Wśród sztucznych barwników dodawanych do produktów spożywczych prym wiodzie **karmin**. Znajdziemy go w mandarynkach, pomarańczach, cukierkach, sokach owocowych. Karmin jest odpowiedzialny za szereg reakcji alergicznych. Ostatnio udowodniono jego działanie onkogenne.

Na uwagę zasługuje także **olestra (sztuczny tłuszcz)** niezbędny w produkcji chipsów. Dodatek ten powoduje zaburzenia w pracy przewodu pokarmowego, wzdęcia, biegunki, zaburzenia wchłaniania witamin i minerałów. Poza tym zawartość soli w chipsach powoduje, że po kilku latach u naszych dzieci dojdzie do nadciśnienia tętniczego.

Zwróćmy też uwagę na wędliny i **azotyn sodu**. Dodaje się go do hot-dogów, boczków, szynki, wyrobów garmazeryjnych, bowiem zapobiega on zatruciu jadem kiełbasianym. Ostatnio udowodniono, że zwiększa zachorowalność na raka żołądka.

Jest pewien fenomen przemysłu spożywczego – nazywam to „spożywcze czary-mary”.

Kiedyś ze 100 kg mięsa wytwarzano 52 kg kabanosów lub 86 kg szynki. Dzisiaj z 1kg mięsa można zrobić 1,5 kg szynki. Taka napompowana wodą szynka to produkt wysokowydajny, promocyjny!

Na koniec o cudownej wodzie mineralnej. Na rynku polskim jest jej 500 rodzajów. Wraz z wejściem do Unii Europejskiej obniżono ilość składników mineralnych zawartych w 1 litrze z 1000 do 200 mg. Przy takich normach co czwarta woda to kranówka! Kiedyś napisy na butelkach wymagały atestu. Dzisiaj możemy na naklejkach pisać wszystko: antystresowa, odchudzająca, pobudzająca... kwestia wyobraźni!

Moja rada: wchodząc do sklepów spożywczych zakładajmy okulary „do czytania”, **SMACZNEGO!**

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka