

Świadome odżywianie, zdrowsze życie

Ile jest mięsa w mięsie? Czy ryby z puszki są zdrowe? Czy masło, które kupujemy jest bez dodatków? Czym różni się sok od nektaru? Co to są bio-jogurty? Co oznaczają liczne "E" na etykietach produktów żywnościowych? To pytania, które zadajemy sobie wielokrotnie robiąc zakupy.

Co jakiś czas autorzy piszą w publikacjach na temat jak wybierać produkty spożywcze, co sprawdzać na etykietach, gdzie kupować. Ponieważ uważam, że przede wszystkim odpowiedni sposób żywienia jest podstawą zdrowia, dobrego samopoczucia, sprawności i ładnego wyglądu, przywiązuję dużą wagę do tego co kupuję i co jemy. Uzbrojona w okulary i wiedzę udałam się do sklepu aby świadomie dokonać przeglądu paru produktów spożywczych. Na etykietach roilo się od nazw, które nic mi nie powiedziały, chociaż na pewno zawierały istotne informację na temat składu jedzenia i metod jego produkcji. Czy powinnam jeździć na zakupy z wykazem substancji dopuszczonych do przemysłu spożywczego. To pytanie zadawałam sobie wielokrotnie. I ta przygoda sprawiła, że zainteresowałam się dodatkami do żywności.

Zgodnie z prawem Unii Europejskiej składniki zawarte w jedzeniu oznaczone są symbolem "E" oraz trzycyfrową liczbą. Pierwsza z cyfr określa przeznaczenie substancji, dwie kolejne odnoszą się do jej pochodzenia. Nas konsumentów interesuje pierwsza cyfra, która mówi nam o tym czy mamy do czynienia z zagęszczaczem czy z barwnikiem. Konserwanty są pogrupowane i nie musimy pamiętać wszystkich (obecnie około 2500) nazw. Wystarczy, że zapamiętamy 7 grup związków, aby mieć orientację ogólną. Każda setka dotyczy innej grupy dodatków i tak:

E 100 - barwniki, podkreślające apetyczność żywności. Dodawane są do słodczy, napojów, nabiału, wędlin

E 200 - środki konserwujące, przedłużają trwałość produktów. Chronią przed bakteriami czy grzybami pleśniowymi. Dzięki konserwantom termin przydatności do spożycia produktów można przedłużyć o kilka miesięcy.

- E 300 - sole i kwasy (tzw. przeciwutleniacze) chronią produkty przed niekorzystnym działaniem tlenu, spowalniają zmianę barwy i zapachu tłuszczów, zwaną jełczeniem, niektóre pełnią rolę emulgatorów (ułatwiają tworzenie emulsji)
- E 400 - Składniki zagęszczające - pochodne cukrów i białek o zdolnościach tworzenia żeli. Wykorzystuje się je do produkcji sosów, lodów, zup, przetworów rybnych i w produktach niskokalorycznych
- E 500 - Dodatki różne - bardzo popularne w cukiernictwie wodorowęglany amonu i sodu (tzw. soda oczyszczona)
- E 600 - Środki wzmacniające smak i zapach, przedłużają czas trwania wrażeń smakowych lub maskują smaki nieprzyjemne. Jest to niezwykle ważna grupa dodatków w żywności, ponieważ to między innymi smak produktów powoduje, że sięgamy po niego powrotnie lub nie.
- E 900 - substancje słodzące i glazurujące - stosowane do produkcji słodyczy bezcukrowych (np. guma do żucia) i słodkiej żywności niskokalorycznej (light). Są słodsze od cukru, a zawierają minimalne ilości kalorii.

Pełną listę dozwolonych w przemyśle spożywczym dodatków zawiera Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dn. 23.04.2004r. opublikowane w Dzienniku Ustaw nr 94 poz. 933 gdzie można znaleźć dopuszczalne dawki stosowanych substancji.

Czy dodawanie do żywności tych wszystkich substancji może nam zaszkodzić? Producenci twierdzą, że nie. Ponieważ związki chemiczne w artykułach spożywczych obecnie są w minimalnych ilościach i z reguły nie mają wpływu na nasze zdrowie. Warto jednak wiedzieć, że każda substancja może wywołać przykre reakcje uczuleniowe. Jakże często słyszymy od osób w średnim wieku i starszych, że dopiero teraz mając -dzieści lat stali się alergikami. W dzieciństwie nie chorowali na uczulenia pokarmowe. Jesteśmy atakowani toksynami nie tylko w produktach spożywczych, ale również w powietrzu, wodzie i glebie. Nasz organizm potrafi sobie

radzić z tymi zanieczyszczeniami do pewnego momentu, część toksyn jest unieszkodliwiana przez mechanizmy obronne organizmu. Część zw. szkodliwych jest bezpiecznie magazynowana w tkance tłuszczowej. Inne spożywane w nadmiarze niestety uszkadzają narządy wewnętrzne np. wątrobę, nerki albo mózg. Dlatego tak istotne jest to co zjadamy, im więcej uwagi będziemy przywiązywać do sposobu odżywiania tym będziemy zdrowsi.

Organizm człowieka jest wyposażony w wiele mechanizmów obronnych. Układy te eliminują substancje trujące. Usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i toksyn odbywa się czterema drogami: układem moczowym, układem pokarmowym, przez skórę i płuca. Ważną rolę w tym procesie odgrywa wątroba. To jeden z narządów, który unieszkodliwia substancje chemiczne. Być może ktoś z Państwa zacznie się zastanawiać: To w czym problem? Zjadamy coś niezdrowego, organizm wyłapuje truciznę, neutralizuje i wydalą. Tak się dzieje, gdy substancji trujących jest niewiele. Gdy przeciążymy układ odpornościowy, wątrobę i inne narządy konserwantami, toksynami, używkami (np. papierosy) to wydajność się zmniejszy. Zostanie zachwiana homeostaza (równowaga) w organizmie, procesy wydalania substancji szkodliwych zostaną zaburzone, zacznie nam brakować pewnych produktów (witamin, minerałów) a innych będzie w nadmiarze. Wystarczy przez jakiś czas jeść zbyt dużo żywności przetworzonej lub jeść nadmierne ilości tłuszczu, lub zbyt słodko, lub słono, a kłopoty nas nie ominą. Należy również wspomnieć o stresie, który atakuje nas nieustająco. Jest duży i długotrwały. Człowiek jest dostosowany do regeneracji po stresach krótkotrwałych. We współczesnym świecie nieustające napięcie nerwowe trwające miesiącami i latami wpływa negatywnie na procesy organizmu i ma ogromny wpływ na jego ogólny stan. Tutaj z pomocą mogą nam przyjść techniki relaksacyjne oraz ruch. Intensywny wysiłek fizyczny powoduje, że odreagowujemy stresy i wydalamy z potem toksyny. Po gimnastyce czujemy przyjemne zmęczenie.

"Niech pokarm będzie Twoim lekarstwem" powiedział Hipokrates. Aby zwyciężyć w walce o zdrowie musimy zmienić nasze zgubne nawyki żywieniowe. Potrzeba, aby nasz sposób odżywiania stał się prostszy i jak najbardziej zbliżony do naturalnego. Jest tylko jedna dieta właściwa dla człowieka, to żywienie niskowęglowodanowe obejmujące różnorodne produkty naturalne spożywane w

postaci jak najmniej przetworzonej, przygotowane w prosty sposób z odpowiednią ilością białka, tłuszczu i węglowodanów. Żywnie to zawiera bardzo niewielką ilość pokarmów rafinowanych (tylko to co jest konieczne) i wysokokalorycznych. Przyjęcie takiego prostego, bardziej naturalnego sposobu odżywiania przynosi poprawę stanu zdrowia i wzmocnienie sił witalnych.

Serdecznie pozdrawiam
mgr Danuta Jarmołowicz