

## ŻYWNOSĆ POD LUPĄ – CZYLI JAK WYBIERAĆ DOBRĄ ŻYWNOSĆ?

### PIECZYWO

**Skład dobrego pieczywa:** mąka, woda, zakwas i sól.

**Właściwości:**

- nie kruszy się, zachowuje długo świeżość;
- klei się do noża;
- nie pleśnieje;
- ma popękana, grubą, twardą i błyszczącą skórę
- jest ciężki i ma zbitą konsystencję;
- jest sprężysty – po naciśnięciu powierzchni powraca do pierwotnej postaci;
- trzeba go długo przeżuwać;
- wzmacnia perystaltykę jelit dzięki dużej ilości błonnika;
- nie wpływa znacząco na wzrost masy ciała.

Pamiętaj! Nie kupuj pieczywa w supermarkecie. Jest to pieczywo głęboko mrożone. Zawiera o wiele więcej dodatków i tuczy.

## TŁUSZCZE DO SMAROWANIA

### Masło

Produkt wysokotłuszczowy otrzymywany w wyniku zmaślenia wydzielonej z mleka i odpowiednio przygotowanej śmietanki.

- Produkt powstały tylko i **wyłącznie z tłuszczu mlecznego** o określonej jego ilości, ale nie zawierający domieszek tłuszczów roślinnych.
- Minimum 82% tłuszczu mlecznego.
- Zawiera **naturalnie** występujące w tłuszczu witaminy (A,D,E,K).
- Jest źródłem selenu i lecytyny.
- Zawiera cholesterol.
- Zawiera naturalnie występujące tłuszcze trans.



### Jak rozpoznać, że to masło?

- Szukaj napisu **MASŁO** na opakowaniu.
- Nie daj się zwieść chwytliwym nazwom: „**Osełka śmietankowa**”, „**Ekstra**”, „**Mazurskie**”, „**Stołowe śmietankowe**” lub rysunkom z piękną krową na zielonej łące czy ludowymi naczyniami do ubijania masła.
- Nie patrz na opakowanie wykonane ze złotka, charakterystycznego dla masła.

### Margaryna

- Emulsja tłuszczowo-wodna wytwarzana przez katalityczne uwodornienie płynnych olejów roślinnych.
- Nie zawiera cholesterolu i często jest mniej kaloryczna od masła.
- Wzbogaca w witaminy A,D i czasem E, ale syntetyczne.
- Jest źródłem NNKT.
- Zawiera utwardzone kwasy tłuszczowe trans, które powstają w trakcie reakcji chemicznej. Izomery trans kwasów mogą prowadzić do chorób serca i nowotworów.
- Zawiera dodatek steroli i stenoli roślinnych obniżających cholesterol.

## MIĘSO I PRZETWORY

### Co znajdziemy w wędlinach?

- MOM (mięso odrywane mechanicznie).
- Woda.
- Substancja konserwująca - E 250 (azotyn sodu – sól peklująca).
- Zagęstniki (kasza manna, błonnik roślinny, błonnik z bambusa, skrobia modyfikowana, białko sojowe, karagen).
- Sól, przyprawy.
- Stabilizatory: polifosforany E 450-452, cytrynian sodu – E 331.
- Przeciwtleniacz – E 316.
- Wzmacniacz smaku: glutaminian sodu – E 621 i jego sole.



### Co to jest MOM?

**Mięso Oddzielane Mechanicznie**, to nie mięso, a rozdrobniona masa mięsno-tłuszczowa zawierająca różnorodne pozostałości np.: **ścięgna, skóry, kości, chrząstki, kupry czy nawet pazury** oraz dużą **ilość tłuszczu**, przez co jest podatna na utlenianie, czyli szybko się psuje.

### Co to jest E 250?

Azotyn sodu - E 250 – sól peklująca. Substancja konserwująca stosowana w wyrobach mięsnych i jego przetworach.

- Może powodować tworzenie się szkodliwych nitrozoamin, które łączą się trwale z hemoglobina powodując blokadę przenoszenia tlenu w organizmie.
- Mdłości, wymioty, zawroty głowy i bóle głowy. Jest potencjalnie rakotwórczy.
- **Niedozwolony w żywności dla dzieci poniżej 6 miesięcy życia.**

### Jak wybrać dobrą wędlinę?

- minimum 70% mięsa;
- bez MOM;
- nie powinna cieknąć;
- nie powinna zawierać grudek i kwaśnej woni;
- bez glutaminianu sodu E621 i jego soli;
- wystrzegać się wędlin typu bloki, mielonki, mortadele, **parówki**;
- najlepsze są szare/jasne wędliny, ponieważ nie zawierają dużej ilości azotynu sodu warunkującego barwę czerwoną mięsa.



## SER ŻÓŁTY

### Co powinien zawierać prawdziwy ser?

- mleko;
- podpuszczkę;
- bakterie kwasu mlekowego;
- sól.

### A co dodatkowo w nim znajdujemy?

- barwniki (np. annato 160b);
- stabilizatory np. chlorek wapnia, polifosforany;
- substancja konserwująca azotan sodu E251 lub lizozym białka kurzego.

### Jak wybrać prawdziwy ser?

- Szukaj na opakowaniu słowa „ser”, gdyż produkty seropodobne powstają z utwardzonych tłuszczów roślinnych, a barwę zawdzięczają barwnikom.
- Czytaj etykietę - sprawdź, czy nie ma w nim konserwantu.
- Wybieraj takie, które mają najmniejszą ilość składników na etykiecie.



## MLEKO

### Mleko UHT

- Poddane sterylizacji w temperaturze nie niższej niż 135st.C .
- Poddane homogenizacji.
- **Niska wartość odżywcza.**

### Mleko mikrofiltrowane

- Poddane niskiej pasteryzacji 72st.C .
- Poddane mikrofiltracji.
- Często w szklanej butelce, ma krótki termin przydatności do spożycia, ale jego wartość odżywcza jest większa.



## PŁATKI ŚNIADANIOWE

### **Płatki kukurydziane – czy naprawdę takie zdrowe?**

- żywność wysokoprzetworzona;
- nie są produkowane z ziarna, lecz zazwyczaj z grysu;
- w trakcie produkcji tworzy się związek o nazwie akrylamid-silnie rakotwórczy;
- zawierają dużo cukrów prostych, tłuszczów nasyconych trans;
- znajdziemy w nich także syrop glukozowo-fruktozowy oraz sól;
- zawierają aromaty, barwniki i inne dodatki do żywności.



## JOGURTY

**Prawdziwy dobry jogurt powinien mieć tylko 2 składniki:**

- ✓ mleko;
- ✓ bakterie.

**A często zawiera także:**

- ✓ Cukier/syrop glukozowo-fruktozowy.
- ✓ Aspartam/acesulfam K.
- ✓ Zagęstniki: (karagen, mączka chleba świętojańskiego, żelatyna, pektyny, skrobia kukurydziana, mąka pszenna).
- ✓ Regulator kwasowości.
- ✓ Aromaty i barwniki np. sok z buraka w jogurcie malinowym.



### **Karagen E 407**

Co może powodować?

- Może wpływać negatywnie na przewód pokarmowy.
- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego.
- Nie jest zalecany dzieciom.
- Kancerogeny dla zwierząt.

Znajdziemy go w lodach, deserach mlecznych, herbatnikach, wyrobach cukierniczych, czekoladowych i garmażeryjnych.

### **Aspartam E951 – substancja słodząca**

Co może powodować?

- bóle głowy,
- depresja,
- zmęczenie,
- nadpobudliwość,
- symptomy jak w stwardnieniu rozsianym,
- ślepotę,

- agresję,
- migreny,
- bezsenność,
- zawroty głowy,
- epilepsja,
- apopleksja,
- nowotwory w tym głównie białaczkę;
- niezalecany dzieciom i kobietom w ciąży.

Znajdziemy go w słodzikach, produktach spożywczych niskokalorycznych, napojach dietetycznych, **gumach do żucia**, często w napojach bezalkoholowych (gazowane i niegazowane), jogurtach typu light, lekach i suplementy diety.

#### Jak wybrać dobry jogurt?

- Czytaj skład produktu, który powinien być jak najkrótszy.
- Sprawdź, czy na opakowaniu jest słowo **JOGURT**, ponieważ może okazać się, że to, co wybrałeś jest napojem mlecznym – czyli mlekiem wymieszanym z chemicznym aromatem i kilogramem cukru.
- Unikaj jogurtów na bazie mleka w proszku- mają więcej kalorii.
- Unikaj produktów typu „light”, „0%”, „lekki” ponieważ, mimo, że nie mają cukru lub tłuszczu, to zawierają wiele innych szkodliwych substancji dla zdrowia.





## NAPOJE BEZALKOHOLOWE – GAZOWANE I NIEGAZOWANE

### Napoje - co mogą zawierać w składzie?

- cukier;
- aspartam, acesulfam K;
- benzoosan sodu;
- sorbinian potasu;
- regulatory kwasowości;
- barwniki;
- aromaty.



### **Benzoosan sodu**

Uwaga alergicy: astma, pokrzywka, egzema, reakcje alergiczne, katar sienny, podrażnienia żołądka, nadpobudliwość, anafilaksja. Nie wskazany dla dzieci. Powinny go unikać osoby uczulone na aspirynę.

### **Gdzie jeszcze?**

Niskokaloryczne dżemy, napoje bezalkoholowe, wody smakowe, marynaty, czasem koncentraty pomidorowe, ketchup np. Kotlin, lody, przyprawy, wypieki, galaretki, soki owocowe, często margaryny, piwo. Inne zastosowanie: pasty do zębów, kremy, środki diagnostyczne, leki.

### **Woda smakowa- to nie woda tylko napój.**

Co w nim może się znajdować?

- ❖ Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy.
- ❖ Substancja konserwująca: benzoosan sodu.
- ❖ Często substancje słodzące (aspartam, acesulfam K).
- ❖ Sok z zagęszczonego soku lub aromat.



### ZMORA NASZYCH DZIECI - SŁODYCZE

#### **Wpływ słodczy na zdrowie**

- Dzieci nie są głodne.
- Mają próchnicę.
- Są otyłe.
- Mają słabą odporność.
- Problemy z koncentracją.
- Nadpobudliwość.
- Agresja.
- Alergie.
- Wiele innych dolegliwości.



#### **Za szczególnie niebezpieczne uważa się barwniki:**

- ✓ Barwniki: tartrazyna E102; żółcień chinolinowa E104; żółcień pomarańczowa S E110; azorubina E122; czerwień koszenilowa E124; czerwień Allura;

oraz konserwant - benzoosan sodu E211.



### PRODUKTY ZAWIERAJĄCE GLUTAMINIAN SODU

#### **Jakie dolegliwości może powodować glutaminianu sodu E621?**

Skurcze oskrzeli, palpacje serca, dolegliwości brzucha, mdłości, złe samopoczucie, zmiany na stroju, depresja, podirytowanie, upośledzenia wzroku, teratogeny.

**Powinny unikać go osoby uczulone na aspirynę oraz dzieci i kobiety w ciąży.**



#### **Gdzie może się znajdować?**

Kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta, mieszanki „ziołowe”, wędliny, kielbasy, parówki i inne przetwory mięsne, ketchup, majonez, sosy, zupy w proszku, chipsy i paluszki słone.