



Mniej ChEmii

Symbol E na etykietach produktów budzi w nas mieszane uczucia. Kryją się pod nim różne dodatki do żywności. Najbardziej boimy się konserwantów. Czy słusznie?

Autor: Anna Ławniczak

Zawartość cukru w cukrze sprawdzała jedna z postaci komedii „Poszukiwany, poszukiwana” z lat siedemdziesiątych. Pod przykrywką tych pseudonaukowych badań kryła się prozaiczna produkcja bimbru i wszystko razem było niesłychanie śmieszne. Nikt nie przypuszczał, że kwestia zawartości cukru w cukrze, sera w serze czy soku w soku stanie się tak

poważna. 7 kilogramów rocznie – tyle zjadamy dodatków do żywności. Czyli czegoś, co z punktu widzenia odżywiania, nie jest nam do niczego potrzebne, a bywa szkodliwe. Konserwanty, barwniki syntetyczne, substancje zakwaszające, preparaty zagęszczające, żelujące i utwardzające, preparaty zastępujące cukier, antyutleniacze i emulgatory – to wszystko pochłaniamy jedząc chleb powszedni i świąteczne ciasto, zdrowe ponoć jogurty i serki, krzepiące wędliny, a nawet sprzyjające szczupłej sylwetce muesli. Dodatki mają poprawiać smak, zapach, wygląd oraz przedłużać okres przydatności do spożycia i czas przechowywania żywności. Przemysł spożywczy używa około 2 tys. takich substancji. Kryją się pod kryptonimami E z numerkiem, od 100 do 999, które powinny być wyszczególnione na etykietach produktów. Największe emocje budzą konserwanty, czyli E 200 do E 299. Czy rzeczywiście szkodzą?

Im mniej tym lepiej

Normy zawartości dodatków do żywności, w tym również konserwantów, są tak określone, by nikt po ich zjedzeniu nie zachorował. „Żeby zatruć się np. benzoanem sodu, konserwantem napojów, trzeba by ich wypić całą cysternę, czyli 24 tysiące litrów w ciągu jednego dnia” – utrzymuje Polska Federacja Producentów Żywności. Do tego organizm przyswaja tylko to, czego potrzebuje i ma zdolność eliminowania tego, co nie jest mu potrzebne. Jeśli patrzeć na tę kwestię tylko od strony bezpieczeństwa po zjedzeniu czy wypiciu, to istotnie, można by odnieść wrażenie, że szum podniesiony wokół konserwantów jest przesadzony i niepotrzebny. Ale nikt z nas nie jest w stanie policzyć dokładnie, ile konserwantów zjada każdego dnia we wszystkim. „Związki te po pierwsze sumują się, po drugie kumulują w organizmie, bo zjadamy je latami” – przestrzega prof. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska. Niektóre konserwanty mogą uszkadzać wrażliwy nabłonek jelita cienkiego, miejsce, gdzie składniki pokarmowe przenikają do krwi. Wtedy przestaje dobrze funkcjonować mechanizm chroniący nas przed wnikaniem szkodliwych dodatków do żywności. Zdecydowanie przeciwko konserwantom wypowiadają się również alergolodzy. Badania przez nich prowadzone pokazały, że przyczyniają się one do powstawania alergii i nasilają objawy u osób już uczulonych. Mówił o tym w Polsce między innymi dr Adrian Morris ze Szpitala Royal Brompton w Londynie, który takie badania prowadził. Według niego konserwanty zawarte w żywności mogą być przyczyną różnych chorób alergicznych, w

tym: pokrzywki, obrzęku naczynioruchowego, zapalenia błony śluzowej nosa, astmy oraz niebezpiecznej dla życia człowieka reakcji anafilaktycznej, czyli wstrząsu, który wymaga natychmiastowej interwencji lekarza. Poza tym lekarze alarmują, że nieznane są długofalowe skutki stosowania konserwantów. Objawiają się dopiero w następnych pokoleniach. Im więc mniej żywności z konserwantami zjadamy, tym lepiej i zdrowiej dla nas.



Omijajmy z daleka

Wśród całej gromady konserwantów trzy związki zasłużyły na niechlubną ocenę: benzoosan sodu, dwutlenek siarki i azotyn sodowy. Kwas benzoesowy i jego związki, w tym benzoesan sodu, oznaczone symbolami od E 210 do E 219 są powszechnie używanymi konserwantami. Przeciwdziałają rozwojowi drożdży, pleśni i wielu gatunków bakterii, które niszczą produkty spożywcze. Znajdują się w galaretkach, konserwach rybnych, gotowych sosach, sałatkach warzywnych i owocowych, w marynatach, majonezach, margarynach oraz w bezalkoholowych napojach gazowanych, a nawet w sokach owocowych. Mogą powodować wystąpienie zmian skórnych: wysypki czy pokrzywki, ataku astmy oraz podrażnień śluzówki żołądka i jelit. Posądzane są nawet o działanie rakotwórcze. Jak ograniczyć zjedanie kwasu benzoesowego i benzoesanu sodu? Przede wszystkim zrezygnować z produktów wysoko przetworzonych, czyli gotowych sosów i sałatek oraz konserw rybnych i mięsnych, a także z gazowanych napojów. Warto też ograniczyć kupowanie gotowych soków owocowych na rzecz wyciśniętych w wyciskarce. Dwutlenek siarki E 220. Zarówno ten, jak i inne siarczany (od E 221 do E 228) zaliczany jest do niebezpiecznych konserwantów. Dodaje się go do konserw, soków owocowych, win i produktów ziemniaczanych. Jest mocno alergizujący. Żeby się uchronić przed jego działaniem, tak jak w przypadku benzoesanu sodu, trzeba unikać konserw, soków owocowych, z win wybierać tylko te wysokogatunkowe. Azotyny potasu i sodu (od E 249 do E 252) stosuje się do peklowania wędlin. Dzięki nim zachowują apetyczny różowy wygląd i są zabezpieczone przed powstaniem jadu kiełbasianego. Azotany i azotyny są bardzo niebezpieczne. Nie tylko z powodu alergii, które mogą wywołać. Są to substancje

chemiczne, które odgrywają poważną rolę w powstawaniu nowotworów. Sposób na ich uniknięcie to rezygnacja z kupowania wędlin, na rzecz własnoręcznie pieczonych mięs lub peklowanych w soli (z dodatkiem jedynie przypraw ziołowych) szynki czy boczku. Takie wędliny nie będą różowe, ale na pewno zdrowsze.

Środki do oprysku owoców cytrusowych (E 230–E 233). Stosuje się je, by zabezpieczyć owoce cytrusowe podczas transportu. Mogą powodować zatrucia pokarmowe oraz uczulenia. Trzeba więc cytrusy przed zjedzeniem umyć dokładnie szczoteczką pod strumieniem zimnej wody. Gorąca mogłaby spowodować przeniknięcie konserwantów przez skórę do wnętrza owocu.



Modę na Zdrowie prenumeruje dla Ciebie:

Apteka Zdrowie Poznań

ul. Galileusza 8

najnowsze artykuły tylko na:

<http://www.zdrowieapteka.pl/>