

# VĀ•TE, CO JĀ•TE?

ĀĀEtrtek, 19 ĀĀervenec 2018

ĀĀetete si pravidelnĀ› nĀ›lepky na potravinĀ›ich abyste zjistili, co pĀ™esnĀ› obsahujĀ›? Dnes uĀ¼ je informovĀ›no o moĀ¼nĀ› Ā›kodlivosti rĀ›znĀ›ch pĀ™Ā-davkĀ› do jĀ-dla vĀ-ce a vĀ-ce lidĀ-. I kdyĀ¼ vĀ›ichni vĀ-me, Ā¼e Ā›erstvĀ› potraviny jsou pro zdravĀ- dĀ›leĀ›itĀ›, je pro mnoho lidĀ- stĀ›je nemoĀ¼nĀ› stravovat se pouze Ā›ozdravĀ›Ā› a zcela se vyhnout jĀ-dlĀ›m c umĀ›lĀ› pĀ™Ā-davky Ā›i jsou nĀ›jak chemicky zpracovĀ›vĀ›ina. I kdyĀ¼ vĀ›tĀ›ina vĀ-, na co si dĀ›t pozor, snaĀ›te se Ā›pln jĀ-delnĀ›Ā›ku vyĀ›krtnout nĀ›sledujĀ›cĀ› ingredience:

## umĀ›lĀ›j barviva

Aby vypadalo jĀ-dlo pĀ™itaĀ¼livĀ›ji, pouĀ¼Ā-vajĀ› se k vylepĀ›enĀ› barvy potravin umĀ›lĀ›j barviva. JĀ-dlo pak vypadĀ›j pĀ›knĀ›Ā› ale nĀ›davkem mĀ›Ā›ete mĀ›t rĀ›znĀ› alergickĀ› reakce, Ā›navu, astma, koĀ¼nĀ›- vyrĀ›Ā¼ky, pĀ™ecitlivĀ›lost, bolesti hlavyĀ›!

## glutamĀ›t sodnĀ›½ (MSG)

UmĀ›lĀ›½ zvĀ›razĀ›ovaĀ› chuti. Enhancer, kterĀ›½ lze nalĀ›zt hlavnĀ› v jĀ-dlech z restauracĀ›, ale i v salĀ›tovĀ›ch zĀ›livkach, hranolkĀ›ich, suĀ›enkĀ›ich, salĀ›mech, zmrazenĀ›ch potravinĀ›ich atd. MSG se spojuje s rĀ›znĀ›mi zdravotnĀ›mi problĀ›my, jako jsou: poĀ›kozenĀ› mozku, zĀ›nĀ›t jater, poruchami uĀ›enĀ›, obezita, bolesti hlavy, nevolnost, astma, zmĀ›na tepovĀ› frekvence a mnoho dalĀ›Ā›ch.

## umĀ›lĀ› konzervanty

ExistujĀ› rĀ›znĀ› typy konzervaĀ›nĀ›ch lĀ›tek; pouĀ¼Ā-vajĀ› se hlavnĀ› z dĀ›vodu, aby jĀ-dlo dlouho vydrĀ¼elo a neplesnivĀ›lo. ZĀ›mĀ›r je tedy dobĀ™e mĀ›nĀ›nĀ›½, protoĀ¼e zabraĀ›ujĀ› botulismu, plĀ›snĀ›m a bakteriĀ›m, aĀ›jak mnoho konzervaĀ›nĀ›ch lĀ›tek mĀ›j nebezpeĀ›nĀ› vedlejĀ›Ā› Ā›Ā›inky. PotenciĀ›lnĀ› jsou karcinogennĀ›, zpĀ›sobují hormonĀ›lnĀ› zmĀ›ny, poĀ›kozenĀ› jater, nervovĀ›ho systĀ›mu a dalĀ›Ā›ch zdravotnĀ› problĀ›my.

## umĀ›lĀ› pĀ™Ā-chutĀ›

JednĀ› se o chemickĀ› smĀ›si, kterĀ› napodobujĀ› pĀ™Ā-rodnĀ› pĀ™Ā-chutĀ›. MĀ›Ā›ete je najĀ›t tĀ™eba v umĀ›le ochucenĀ› Ā¼elatinĀ›, nealkoholickĀ›ch nĀ›pojich, nebo i v bonbĀ›nech. Mnoho umĀ›lych pĀ™Ā-chutĀ› se vyrĀ›bĀ› z ropy, a vĀ›tĀ›ina z nich se sklĀ›dĀ› ne z jednĀ›, ale z mnoha chemickĀ›ch pĀ™Ā-sad. UmĀ›lĀ› pĀ™Ā-chutĀ› byly spojeny s poĀ›kozenĀ› mozku a nervovĀ›ho systĀ›mu, rakovinou, nevolnostmi, bolestmi hlavy, vyvolĀ›vajĀ› zĀ›vratĀ›, alergickĀ› reakce, dermatitidu, ekzĀ›m, pĀ™ecitlivĀ›lost, astma a mnohem vĀ›ce dalĀ›Ā›ch onemocnĀ›nĀ›.

## umĀ›lĀ›j sladidla

PatĀ™Ā- mezi nĀ› aspartam, sacharin, sukralĀ›za, acesulfam-K a dalĀ›Ā›. JednĀ› se o chemickĀ› potravinĀ›Ā™skĀ› pĀ™Ā-datnĀ› lĀ›tky, kterĀ› duplikujĀ› Ā›Ā›inek cukru, ovĀ›jem bez cukrovĀ›ch kaloriĀ›. Zato vĀ›jak majĀ› negativnĀ› dopad na metabolismus, jsou spojovĀ›ny s poĀ›kozenĀ›m mozku, velice Ā›asto s

rakovinou, bolestmi hlavy, závraty a někdy i halucinacemi.

## Trans-tuky

Trans FAT zvyšují chuť, texturu a trvanlivost mnoha zpracovaných potravin. Trans tuky vzniknou, když se tekuté oleje přeměnou do pevných tuků hydrogenačním procesem. Vysoký podíl příměsí trans-tuků má také přímou souvislost s rakovinou prostaty u mužů.

## Cukr

Cukr lze najít nejen ve sladkých potravinách, jako jsou sušenky, koláče, limonády, ale obsahují ho i omáčky, salátové zálivky, nebo třeba i zavařená zelenina. Takže při čtení etikety potravin hledejte zcela určitě obsah cukru a dívejte si pozor i na jeho další varianty, kterými jsou: fruktóza, laktóza, sacharóza, maltóza, glukóza.

Jádelník s vysokým obsahem cukru a rafinovaných sacharidů má vliv na nadměrnou obezitu, což zase nepřímo zvyšuje riziko rakoviny. O škodlivosti cukru stejně jako seznam nemoci způsobených cukrem, by vydal na obilniny kolik.

## NaCl (chlorid sodný)

Sodík je nezbytný pro život a je nezbytný pro mnoho procesů v našem těle, ale je ho potřeba jen velmi málo. Konzumace příliš mnoho soli má vliv na vysoký krevní tlak, čímž se zvyšuje riziko onemocnění srdce a ledvin. Nadměrný příjem soli má dokonce zvýšené riziko rakoviny žaludku, protože sodík podporuje alkalizaci těla.

Vědomím, že většina z nás si na výrobě uvedené příměsi dává pozor a čte etikety, a dává si rovněž pozor, co která jídlo obsahuje.

Co děláte, když vás hlásí mlns na něco, co je prokazatelně nezdravé?

Jak bojujete proti výrobě příměsí cukru?

Nebo třeba ni hranolek, čímž uženo? Máte nějaký tip?

NIKOLA