

ADAOSURI NOCIVE ÎN PRODUSELE ALIMENTARE

Aliona CARASIOVA

Universitatea Tehnică a Moldovei

Abstract: *In prezentarea mea a-și dori să evidentiez aportul negativ a adaosurilor nocive asupra sănătății omului. Consider că aceasta este o problemă actuală, care merită a fi cunoscută de fiecare consumator. În special vreau să atrag atenția dmv. spre impactul negativ a coloranților sintetici nocivi, aditivi alimentari și alimente conservate care influențează asupra sănătății noastre.*

Cuvinte cheie: *aditivi, dieta alimentară, coloranți, procesare, recompense alimentelor.*

Pentru a avea o minte sănătoasă trebuie să ai un corp sănătos, iar un corp sănătos înseamnă o hrană sănătoasă (mai ales din punct de vedere nutrițional). Pentru a învăța să mănânci sănătos, trebuie să ai o educație nutrițională care începe de la vârsta preșcolară și se continuă toată viața. Omul trebuie să aibă mai întâi de toate o atitudine rațională, dar, în același timp, să țină seama și de factorii psihici. Dieta alimentară are o strânsă legătură cu dietică sufletului.

Alimentele indiferent de natura lor, vegetală, animală sau mixtă, sunt necesare omului, deoarece acestea asigură omului energie și substanțele nutritive de bază, necesare pentru o bună funcționare a proceselor metabolice care ajută la dezvoltarea organismului. Sigur, hrana este o componentă esențială a existenței omului. Ea realizează sănătatea omului. Dar nu toate produsele alimentare realizate pentru a satisface foamea omului sunt benefice. La nivelul anului 2001, bolile cronice au contat pentru 60% din numărul deceselor pe plan mondial (56mil.), respectiv pentru 40% din totalul bolilor, estimându-se o creștere până la 57% la nivelul anului 2020. Aproape jumătate din numărul deceselor datorită bolilor cronice se datorează celor cardiovasculare, obezitate și diabetul având un trend crescător și îngrijorător pentru că afectează o mare parte din populație și pentru că apar chiar din copilărie. Pentru a satisface consumul, industria alimentară utilizează un șir de componente chimice fiind alternative unor componente naturale. Toți acești aditivi și procese tehnologice sunt utilizate pentru a acorda produsului: aspect corespunzător, volum mare, caracteristici gustative, și valabilitate. Acestea desigur nu întotdeauna au un impact pozitiv asupra sănătății omului.

Alimente procesate dăunătoare:

- semi-preparatele din paste rafinate
- semi-preparatele congelate cu sodiu
- produse de patiserie
- gustările ambalate (chipsurile, napolitanele și alte dulciuri)
- mezelurile și alte tipuri de carne procesate;

Tebuie să precizez faptul că nu toate produsele alimentare procesate sunt nocive organismului nostru, însă aceste produse trebuie selectate cu mult interes și grijă.

Alimente procesate bune pentru consum:

- pâine integrală - trebuie să cunoaștem acest aspect la ingrediente: făina integrală să fie prima specificată apoi urmând făina rafinată)
- iaurturile naturale - cu conținut de proteine de 6g, evităm iaurturile cu fructe
- legume, fructe congelate - fără diverse sosuri sau condimente
- alimentele ambalate naturale sau organice
- peștele congelat, somonul și tonul la conservă
- fructele uscate, oleaginoase coapte

În general produsele alimentare procesate sunt urmate și de alte ingrediente: coloranți alimentari, uleiuri rafinate, grăsimi artificiale, conservanți, îndulcitori. Aceste ingrediente au rolul de a menține o perioadă de valabilitate îndelungată a acestor produse.

Astăzi, putem observa cum orice produs alimentar este supus procesului de colorare. În care deja nu mai sesizăm aspectul natural al produsului, deoarece coloranții permit alimentului să capete un aspect delicios, atrăgător și un aspect valoros.

Coloranți alimentari:

Combinatii organice, naturale sau de sinteză, ele însele colorate și care au proprietatea de a colora. În general acești coloranți trebuie să îndeplinească anumite condiții care să ofere siguranță consumatorilor. Conservanții înfîlșiți în diferite preparate din comerț pe piața autohtonă, din nefericire sunt ascunși sub diferite denumiri.

Coloranți sintetici nocivi:

Albastru Brilliant E133. Culoare obținută din produse petroliere, este interzisă utilizarea acestui colorant în peste 10 țări din Uniunea Europeană, dar acceptat în restul țărilor. Devine foarte periculos atunci când este expus la temperaturi ridicate, producând gaze toxice. Acest colorant a fost descoperit în unele sortimente de bomboane, cereale, băuturi carbogazoase și hrană pentru animale.

Efecte negative. Poate provoca tumori cerebrale și încetinesc dezvoltarea celulelor.

Roșu-Portocaliu E129. Fabricat din gudron de cărbune, dar acum este obținut în cele mai multe cazuri, din petrol. Este interzis în mare parte în Europa. Dar acceptat în restul țărilor. Cantitate admisă cuprinsă între 50 și 500 mg/kg sau mg/l într-o gamă diversă de produse. Doza zilnică admisă pentru consumul uman este de până la 7 mg/kg corp.

Nu este permis în alimentele destinate sugarilor și copiilor mici. Este utilizat în dulciuri, băuturi, condimente, medicamente și cosmetice.

Efecte secundare. Slăbește imunitatea consumatorului, intensifică simptomele caracteristice astmului, produce sindromul ADHD (deficit de atenție și hiperactivitate) la copii.

Galben 102 Tartrazina. Se obține prin sinteza chimică din gudron de cărbune și este utilizat în toată lumea, combinat cu albastru brilliant (E133) oferă nuanța de verde. Este întâlnit în diverse produse alimentare, dulciuri (înghețată, bomboane, produse de patiserie, jeleuri, creme pentru torturi și prăjituri, biscuiți) băuturi carbogazoase de culoare galben-verzui, muștar. Doza zilnică admisă de până la 7,5 mg/kg corp.

Efecte negative. Tartrazina poate produce cancer tiroidian, iritații cutanate, oboseală, migrene, depresie, probleme de vedere și insomnie. La copii, tartrazina poate produce (deficit de atenție și hiperactivitate). Coloranți naturali sunt obținuți prin extracția anumitor părți ale plantelor: rădăcini, frunze, flori sau fructe și în mod normal nu afectează sănătatea consumatorului.

Riscurile de sănătate asociate consumului alimentelor procesate

Alimentele procesate sunt dăunătoare. Ele sunt principalul motiv pentru care oamenii se îngrașă și se îmbolnăvesc. De fiecare dată când o populație adoptă o dietă occidentală bogată în alimente procesate, membrii acesteia se îmbolnăvesc. Acest lucru se întâmplă în decurs de câțiva ani. Genele lor nu se modifică, ci alimentele, da.

Alimentele naturale sau cele procesate

Alimentele care au fost procesate chimic și făcute doar din ingrediente rafinate și substanțe artificiale sunt ceea ce generic se numește „alimente procesate”.

1. Alimentele procesate conțin de obicei o cantitate mare de zahăr și de sirop de porumb bogat în fructoză.

Este binecunoscut faptul că zahărul, atunci când este consumat în exces e foarte nociv. Așa cum știm toți, zahărul are calorii „goale” – nu conține substanțe nutritive esențiale, ci doar o mare cantitate de energie.

Concluzie: alimentele procesate și băuturile reprezintă cele mai mari surse de zahăr adăugat și sirop de porumb bogat în fructoză din dietă. Zahărul este foarte nesănătos și poate avea serioase efecte adverse asupra metabolismului când este consumat în exces.

2. Alimentele procesate oferă o „mare recompensă” și duc la un consum în exces.

Toți dorim să consumăm alimente bune. Aceasta este natura umană. Apetitul nostru gravitează către alimentele care sunt dulci, sărate și grase, pentru că știm că astfel de alimente conțin energia și substanțele nutritive de care avem nevoie pentru a supraviețui. Evident, dacă un fabricant de produse alimentare vrea să aibă succes și oamenii să îi cumpere produsele, acestea trebuie să fie gustoase.

Noi avem mecanisme complicate în organism și în creier, există multe dovezi că valoarea de recompensă a alimentelor poate depăși mecanismul nostru de apărare și ne poate face să mâncăm mai mult decât avem nevoie, atât de mult încât începem să ne compromitem sănătatea. Acest lucru se numește și „ipoteza de obezitate a recompensei alimentelor”. Adevărul este că, alimentele procesate oferă creierului o recompensă considerabilă, afectând gândurile și comportamentul nostru, făcându-ne să mâncăm din ce în ce mai mult, până ce ne îmbolnăvim.

Concluzie: fabricanții de produse alimentare cheltuie resurse importante pentru a face alimentele să ofere creierului o „recompensă” cât mai mare, lucru ce duce la un consum excesiv.

3. Produsele alimentare procesate conțin tot soiul de ingrediente artificiale.

Dacă ne uităm la lista ingredientelor de pe eticheta unui produs alimentar procesat, ambalat, există șanse să nu avem idee ce ingrediente sunt. Se întâmplă asta, deoarece multe dintre ingrediente nu sunt de fapt alimente, ci substanțe chimice artificiale adăugate în anumite scopuri.

Produsele alimentare foarte procesate adesea conțin:

- Conservanți: substanțe chimice ce previn putrezirea alimentului.
- Coloranți: substanțe chimice ce sunt folosite pentru a da o anumită culoare alimentului.
- Arome: substanțe chimice ce oferă alimentului o anumită aromă.
- Texturanți: substanțe chimice ce oferă alimentelor o anumită textură.

Concluzie: majoritatea alimentelor foarte procesate sunt încărcate cu substanțe chimice artificiale: conservanți, arome, coloranți etc.

4. Mulți oameni pot deveni dependenți de alimentele junk food procesate.

„Recompensă” pe care o oferă produsele alimentare procesate poate avea consecințe grave pentru unele persoane care pot deveni dependente și pot pierde controlul asupra consumului. Acesta este principalul motiv pentru care unii oameni pur și simplu nu se pot opri să consume aceste alimente, indiferent cât de mult ar încerca

Concluzie: pentru mulți oameni, junk food pot da peste cap biochimia creierului, ducând la dependență și făcându-i să piardă controlul asupra consumului.

5. Alimentele procesate conțin deseori mulți carbohidrați.

Produsele alimentare procesate conțin de obicei mulți carbohidrați (în general cei rafinați). Una dintre principalele probleme este că acești carbohidrați rafinați „simplici” sunt descompuși rapid în tractul digestiv, ducând la creșterea glicemiei și a nivelului insulinei.

6. Alimentele procesate conțin în general grăsimi trans sau uleiuri vegetale procesate.

Alimentele procesate conțin de obicei grăsimi nesănătoase: grăsimi ieftine, uleiuri rafinate vegetale și de semințe (ca uleiul de soia) care sunt adesea hidrogenate, lucru ce le transformă în grăsimi trans. Uleiurile vegetale sunt foarte nesănătoase și deja mulți oameni le consumă în cantitate prea mare. Aceste grăsimi conțin o cantitate excesivă de acizi grași Omega-6, care pot provoca inflamație și oxidare în organism (Mai multe studii arată că atunci când oamenii consumă mai mult aceste uleiuri, prezintă un risc mai mare de boli de inimă, care reprezintă astăzi cea mai frecventă cauză de deces în țările occidentale. Însă aceste boli le putem evita alimentându-se cu alimente naturale, precum untul, uleiul de cocos și de măsline.

Consumați alimente naturale!

Oamenii adesea afirmă "mănânci ceea ce ești ". Mulți răspund afirmativ: calitatea alimentelor pe care le consumați merge direct în calitatea corpului.

Mai exact, înseamnă că alimentele pe care le consumați devin blocurile corpului, care alcătuiesc oase, mușchi, țesuturi și chiar molecule. Deci spunând direct „suntem ceea ce mâncăm”. Eliminând din viața noastră mâncarea procesată "dăunător", vom obține un gust deosebit de bun pentru alimente sănătoase, pline de viață, care ne va sătura energia vitală, ne va dăruia aspect frumos, sănătos și unul veritabil.

Bibliografie

1. <https://aualeufit.ro/care-sunt-alimentele-nocive-pentru-santatate-si-cum-sa-le-eviti/>
2. <https://aualeufit.ro/obezitatea-in-conceptul-ayurvedic/>
3. Dr. Gillian MvKeith “Hrană vie pentru sănătate “ 12 superalimente naturale pentru întărirea sănătății-Bucuresti,2007
4. <https://econet.ru/articles/139536-pischevaya-toksichnost-produkty-voruyuschie-nashu-energiyu>