

TOP 10 najgorszych dodatków do żywności.

Zobacz, na co uważać podczas zakupów

Sztuczne konserwanty wydłużają termin ważności, ale też skracają życie. Wyniszczają organizm, który staje się bardziej podatny na choroby. Są też pożywką dla raka. Etykiety na produktach spożywczych często odwracają naszą uwagę. To sprawia, że bagatelizujemy zagrożenie. Poznaj 10 najbardziej niebezpiecznych dodatków w żywności.

1. Niebezpieczni "dusiciele" komórek

Syntetyczne dodatki i konserwanty dodawane do produktów spożywczych mają główne zadanie: wydłużają termin ich ważności, ponieważ hamują rozwój powstawania pleśni oraz grzybów.

Jednak niestety nie są obojętne dla naszego organizmu. Spożycie takich substancji pozbawia nasze komórki tlenu oraz składników odżywczych. **W dalszej konsekwencji może prowadzić to do różnych mutacji, chorób przewlekłych oraz nowotworowych.**

10. Sztuczne substancje słodzące – są to powszechnie używane słodziki, zaliczymy do nich aspartam, acesulfam K, sukralozę, sorbitol, truję i sacharynę. W nadmiernych ilościach mogą powodować napady padaczki, depresje czy bóle głowy.

9. Emulgatory – karagen, monooleinian polioksyetylenosorbitolu (polysorbat E-80), bromowane oleje roślinne (BVO). Spotkamy je w produktach czekoladowych, mleku, lodach, twarogach i galaretkach. **Mogą utrzymywać się w tkance tłuszczowej przez wiele lat.**

8. Sztuczne barwniki – są pochodną ropy naftowej. Istnieje teoria według której mogą przyczyniać się rozwojowi ADHD. To syntetyczna petrochemia, która kryje się pod emulgatorami: E 102, E 104, E 110, E 122, E 124 i E 129.

REKLAMA

7. Substancje przeciwzbrylające – pochłaniają wilgoć i hamują sklejanie się związków. Znajdziemy je w soli czy produktach spożywczych. Na te związki składają się fosforany, węglany, krzemiany i aluminium. Są szczególnie groźne dla naszego mózgu - mogą doprowadzić do choroby Alzheimera. Są dodawane do cukru pudru, soli kuchennej i koncentratów.

6. Środki pianotwórcze – środki te stosuje się np. uszczelniaczach. Chemikalia te stosowane są również w fast foodach.

5. Margaryna – zawiera kwasy tłuszczowe typu trans. Znajdują się one również w innych produktach np. zupkach w proszku, chrupkach czy słodyczach.

4. Azotan sodu – dodawany jest najczęściej do wędlin. Stosowany jest jako sól. Występuje w nawozach, środkach czyszczących czy materiałach wybuchowych. W żywności dodawany jest najczęściej do wędlin, gdzie odpowiada za kolor i smak produktu.

3. Glutaminian sodu – to organiczny związek chemiczny. Agencja Żywności i Leków dopuszcza stosowanie aż 20 nazw tego składnika, co może zmylić konsumentów. Glutaminian sodu znajduje się w zupach instant, sosach i konserwach.

2. Bisfenol A - BPA to jedna z najbardziej toksycznych substancji, którą dostarczamy do naszego organizmu. Znajduje się w produktach w puszkach: pomidorach, rybach oraz napojach.

1. Benzoesan sodu – to popularny konserwant oznaczany symbolem E 211. Jego dopuszczalne spożycie wynosi 5 mg na kilogram masy ciała dziennie. Znajduje się przede wszystkim w napojach słodzonych.