

Anatomia hot-doga

16 listopada 2014

Hot dog to jedno z najbardziej popularnych amerykańskich dań. Przeciętnie człowiek zjada ich około 50 w ciągu roku. Hot dogi są jednym z najbardziej ubogich w składniki odżywcze dań. Pokusa pysznego smaku hot doga to nie wszystko, jest strzałem w dziesiątkę gdy szukasz czegoś szybkiego do jedzenia: w parku, na pikniku lub w fast foodowym barze.

Narodowa Rada Hot Dogów i Kiełbasy szacuje, że Amerykanie zjadają 20 miliardów hot dogów rocznie; to przemysł, którego składniki mogą zachwycić podniebienia tych mas, ale informacja z czego one są zrobione przekracza naszą wyobraźnię.

Zacznijmy od odmiany hot dogów The Red Dogs sprzedawanej w Tesco. Zawierają bardzo mało prawdziwego mięsa. Zamiast tego składają się w 64 procentach z oddzielonego mechanicznie kurczaka. Tylko 17 procent stanowi wieprzowina. Nie możesz zgadnąć, co stanowi pozostałe 83 procent? Więc odsłońmy kurtynę składników występujących w najbardziej popularnym mięsie w Ameryce.

INDYK ODDZIELONY MECHANICZNIE

Wygląda bardziej jak oszronione truskawki, niż mieszanka mięsa i kawałków kości; USDA określa mięso oddzielone mechanicznie (MOM) jako „pasto- i ciasto-podobny produkt wytwarzany przez przepuszczanie kości drobiu, z dołączonymi jadalnymi tkankami, przez sito lub podobne urządzenie pod wysokim ciśnieniem, aby oddzielić kości od tkanek jadalnych”. Hot dogi mogą zawierać dowolną ilość oddzielonego mechanicznie mięsa z kurczaka lub indyka.

TRÓJFOSFORANY POTASU I SODU

Są to wytwarzane syntetycznie bezbarwne sole, które działają

jako „stabilizator, bufor i emulsja”. Nadają hot dogowi twardszą teksturę, utrzymują odpowiednią kwasowość i pozwalają olejom i tłuszczom połączyć się z wodą. Są one również stosowane w detergentach jako zmiękczacze wody oraz dodawane do papieru, gumy i płynów przeciwko zamarzaniu.

WODA

USDA ustaliło, że parówki muszą zawierać mniej niż 10 procent wagowych wody.

SYROP KUKURYDZIANY

Połączenie skrobi kukurydzianej i kwasu. Syrop kukurydziany, prawie zawsze pochodzący z kukurydzy GMO, jest stosowany jako zagęszczacz i środek słodzący, jak zauważa MSNBC – nie zawiera żadnych substancji odżywczych, ale dodaje kalorii.

WOŁOWINA

W 2004 roku, w celu ochrony konsumentów przed chorobą wściekłych krów, wołowinę oddzieloną mechanicznie uznano za niejadalną i zakazano do stosowania jako żywność dla ludzi, więc możesz być zadowolony, że nie znajdziesz jej w hot dogu.

SÓL

Hot dogi są słone. Każdy zawiera około 480 miligramów soli, czyli równowartość 20 procent dziennego zalecanego spożycia.

MLECZAN POTASU

Tę higroskopijną białą bez zapachu masę wytwarza się przez zobojętnienie kwasu mlekowego przy użyciu wodorotlenku potasu. FDA pozwala na jego zastosowanie jako środka wzmacniającego smak, środka zapachowy, środek utrzymujący wilgoć, środek do regulacji pH i do hamowania wzrostu czynników chorobotwórczych.

FOSFORANY SODU

Któraś z trzech soli sodowych kwasu fosforowego, które mogą być stosowane jako środek konserwujący żywność lub nadający fakturę – bo tekstura jest ważna, gdy jesz tubkę pasty mięsnej.

AROMATY

Zgodnie z obecnymi wytycznymi FDA, większość środków smakowych mogą być wymienione jako „smak”, a nie określone indywidualnie, tak więc pozostaje trochę tajemnicy.

KOSTKA WOŁOWA

Znasz zasady: gotująca się woda z kawałkami mięśni, kości, stawów, tkanki łącznej i innych skrawków tuszy.

DIOCTAN SODU

Jest to molekularny związek kwasu octowego, octanu sodu i wody. FDA pozwala na jego zastosowanie jako środka przeciwbakteryjnego, środka smakowego, środka do regulacji pH i jako inhibitor wzrostu czynników chorobotwórczych.

IZOASKORBINIAN SODU

Sól sodowa kwasu izoaskorbinowego jest często stosowana jako środek konserwujący i pomaga produktom mięsnym utrzymać różową barwę. Efekty uboczne to zawroty głowy, problemy żołądkowo-jelitowe, bóle głowy i kamienie nerkowe.

KARMIN

Karmin jest czerwonym barwnikiem pozyskiwanym z owadów koszenila, który nie ma wpływu na zdrowie, jeżeli nie jesteś uczulony na owady. Barwnik jest pozyskiwany przez kruszenie skorupy małych chrząszczy. Łupiny są gotowane w amoniaku lub węglanie sodu. Kolor, który znaleźć można w supermarketowym curry, jogurtach, szminkach i różowym lukrze, może wywołać reakcje alergiczne i u niektórych osób nawet wstrząs anafilaktyczny.

MALTODEKSTRYNA

Zasadniczo, środek wypełniający i/lub zagęszczacz, stosowany w żywności przetworzonej. To związek wykonany z gotowanej skrobi, kukurydzy lub pszenicy.

AZOTAN SODU

To konserwant pomagający zachować czerwony kolor mięsa – choć badania wykazały, że spożywanie azotyn sodu może zwiększyć ryzyko zachorowania na raka i powoduje migreny. Azotyny mogą być przekształcone w organizmie na nitrozoaminy, silnie rakotwórcze substancje chemiczne. Badania wykazały związek między azotynami a rakiem jelita grubego, żołądka i trzustki. Ale to nie wszystko. Większość przetworzonego mięsa zawiera również inne substancje chemiczne zwiększające ryzyko nowotworów.

HETEROCYKLICZNE AMINY (HCAS)

HCAs są niebezpiecznymi związkami wytwarzanymi w mięsie i innych produktach spożywczych, które są gotowane w wysokiej temperaturze. Według badań, przetworzone mięso jest wyraźnie związane ze zwiększonym ryzykiem raka żołądka, jelita grubego i piersi.

POLICYKLICZNE WĘGLOWODORY AROMATYCZNE (PAHS)

Większość przetworzonego mięsa jest wędzona, co powoduje powstawanie PAHs. PAHs mogą się tworzyć także przy grillowaniu. Gdy tłuszcz kapie na źródło ciepła, powodując nadmiar dymu. Dym otacza jedzenie i może przenieść rakotwórcze PAHs na mięso.

ZAAWANSOWANE PRODUKTY KOŃCOWE GLIKACJI (AGES)

Gdy jedzenie jest gotowane w wysokich temperaturach, np. kiedy jest pasteryzowane lub sterylizowane, zwiększa się wytwarzanie AGEs w żywności. AGEs gromadzą się w organizmie, co z czasem prowadzi do stresu oksydacyjnego, stanów zapalnych i

zwiększonego ryzyka choroby serca, cukrzycy i choroby nerek.

WNIOSKI

Hot dog jest jednym z najbardziej niebezpiecznych produktów spożywczych, który możesz dać małemu dziecku. W Ameryce stanowią one 17 procent wszystkich przypadków duszności u dzieci i zabijają około 80 dzieci rocznie.

W 2011 r. powstał raport analizujący ponad 7000 badań klinicznych dotyczących związku pomiędzy dietą a rakiem. Raport powstał na zlecenie The World Cancer Research Fund (WCRF) i został sfinansowany ze składek społecznych. To największy przegląd dowodów kiedykolwiek podjęty i potwierdza wcześniejsze wnioski: przetworzone mięso zwiększa ryzyko zachorowania na raka, zwłaszcza raka jelita, i nie ma BEZPIECZNEJ dawki przetworzonego mięsa.

Tłumaczenie: Olga Ka

Źródło oryginalne: Natural Revoution

Źródło polskie: [Wolna Polska](#)