

Chemia w żywności, czyli czym nas trują producenci?

16 listopada 2019

Chemia w żywności to wszystkie ukryte pod tajemniczymi symbolami „E...” barwniki, polepszacze, zagęszczacze, emulgatory i konserwanty itp. Niby są przebadane, niby można je bezpiecznie stosować, niby nam nie zagrażają... – właśnie wszystko na „niby”, bo w rzeczywistości zagrażają naszemu zdrowiu, ale za to chronią interesy producentów...



Nafaszerowani chemią

Każdego roku zjadamy ponad 2 kg „cudownych” dodatków do żywności. Wystarczy spojrzeć na etykietę pierwszego lepszego produktu w sklepie, by zobaczyć ile „E” kryje on w swym składzie.

Oczywiście specjaliści z Unii Europejskiej zadbali o to, aby cała chemia w żywności była przebadana, ustalili jej normy oraz uznali ją za względnie bezpieczną w użyciu. Producenci z tego korzystają, ograniczając koszty produkcji i zapewniając swoim produktom odpowiedni wygląd, smak, zapach, kolor, konsystencję.

Nikt nie przejął się jednak konsumentem, który przykładowo przekroczy normę spożycia danego produktu i będzie cierpiał z powodu konsekwencji zdrowotnych. A te zdarzają się niezwykle często. Biegunki, zaparcia, alergie, zapalenia skóry, katar sienny, astma, migrena, choroby cywilizacyjne – te i inne dolegliwości mogą powstawać lub potęgować się na skutek stosowania nienaturalnej i niezrównoważonej diety.

Co kryją etykiety?

Sztuczne kompozycje smakowo-zapachowe (inaczej mieszanki aromatyzujące), barwniki żywności, zagęstniki, emulgatory, konserwanty, stabilizatory, przeciwutleniacze – to właśnie one skrywają się w składzie produktów spożywczych, które kupujemy. Najczęściej na etykietach podaje się tajemniczy skrót „E”, który niewiele mówi przeciętnemu konsumentowi.

My rozwiewamy wszelkie wątpliwości i podajemy listę popularnych dodatków chemicznych dodawanych do spożywanych na co dzień produktów spożywczych.

Co skrywa pod sobą zagadkowy skrót „E...” i jakie niepożądane skutki może wywołać w naszym organizmie? Zobaczcie sami!

Grupa E 100, czyli kolorowy świat barwników

E 102 (tartazyna) – Występowanie: dżemy, galaretki, zupy i sosy w proszku, napoje w proszku, kasze, esencje owocowe, sztuczne miody, musztardy, napoje bezalkoholowe. Szkodliwość: astma, alergia, pokrzywka, bezsenność, katar sienny, depresja, nadpobudliwość, problemy z koncentracją.

E 104 (żółcień chinolinowa) – Występowanie: lody, galaretki, napoje gazowane. Szkodliwość: astma, zaczerwienienia skóry, nadpobudliwość, nowotwory wątroby.

E 107 (żółcień 2G) – Występowanie: majonez. Szkodliwość: astma, alergia, nadpobudliwość.

E 110 (żółcień pomarańczowa) – Występowanie: marmolada, kasze, gumy do żucia, zupy w proszku, płatki zbożowe, musztarda. Szkodliwość: pokrzywka, duszność, nadpobudliwość, dekoncentracja, nowotwory nerek.

E 107 (żółcień 2G) – Występowanie: majonez. Szkodliwość:

astma, alergia, nadpobudliwość.

E 122 (azorubina) – Występowanie: galaretki, budynie, aromatyzowane napoje, lody, wyroby piekarnicze i cukiernicze. Szkodliwość: stanowi zagrożenie dla astmatyków, może być przyczyną nadpobudliwości.

E 123 (amarant) – Występowanie: kasze, ciasta w proszku, galaretki, płatki zbożowe, kolorowe napoje alkoholowe i bezalkoholowe, kawior, przetwory z czarnej porzeczki. Szkodliwość: nasilenie astmy, działanie mutagenne, rakotwórczość.

E 124 (czerwień koszenilowa) – Występowanie: lody, budynie, kolorowe napoje alkoholowe, wyroby piekarnicze i cukiernicze. Szkodliwość: stanowi zagrożenie dla astmatyków, może być przyczyną nadpobudliwości.

E 127 (erytrozyna) – Występowanie: koktajle wiśniowe i kandyzowane owoce wiśni. Szkodliwość: trudności z koncentracją i nauką, zaburzenia metabolizmu jodu, nadwrażliwość na światło.

E 131 (błękit patentowy) – Występowanie: barwione lody i słodczy. Szkodliwość: alergie, uwalnianie histaminy.

E 132 (indygotyn) – Występowanie: lody, słodczy, herbatniki, wypieki cukiernicze, napoje bezalkoholowe. Szkodliwość: alergie, nadpobudliwość, problemy z sercem, rakotwórczość.

E 142 (zieleń S) – Występowanie: lody, słodczy, kremy w proszku. Szkodliwość: alergia, anemia.

E 150 a – E 150 d (karmel, karmel amoniakalny, karmel amoniakalno-siarczynowy) – Występowanie: alkohole, słodczy, herbaty rozpuszczalne, napoje typu coca-cola. Szkodliwość: problemy żołądkowo-jelitowe, niepłodność.

E 151 (czern brylantowa) – Występowanie: galaretki, wypieki cukiernicze, tani kawior. Szkodliwość: stanowi zagrożenie dla

osób z nadwrażliwością na salicylany oraz może zostać przekształcony w jelitach do postaci niebezpiecznych dla zdrowia związków.

E 155 (brąz HT) – Występowanie: czekoladowe herbatniki i ciasta w proszku, lody, napoje bezalkoholowe. Szkodliwość: astma, uwalnianie histaminy, niezalecany osobą z nietolerancją aspiryny.

E 172 (tlenki żelaza) – Występowanie: ciasta i desery w proszku, pasty z łososia, krewetek i mięsa. Szkodliwość: nadmiar (powyżej 0,5 mg/kg masy ciała) jest toksyczny dla organizmu.

E 173 (aluminium) – Występowanie: w elementach zdobień ciast i tortów. Szkodliwość: choroby nerek, płuc, układu nerwowego, rozrodczego, krwionośnego, choroba Alzheimera.

E 180 (czerwień litolowa czyli litorlubina) – Występowanie: powłoki serów dojrzewających. Szkodliwość: alergie, problemy żołądkowo-jelitowe, wysypki, katar sienny, bezsenność, nadpobudliwość.

Grupa E 200, czyli popularne konserwanty

E 200 (kwas sorbowy i sorbiniany: E 202 i E 203) – Występowanie: pieczywo, wyroby cukiernicze, czekolady, sery, mrożone pizze, wino, cydr, lemoniada. Szkodliwość: astma, alergie, rumień, problemy behawioralne.

E 210 (kwas benzoesowy i benzoesany: E 211, E 212, E 213) – Występowanie: napoje bezalkoholowe, soki owocowe, galaretki, lody, margaryny, sosy owocowe i warzywne, gumy do żucia, dżemy, konserwy rybne, przeciery pomidorowe. Szkodliwość: astma, reakcje alergiczne, pokrzywka, podrażnienia oczu, żołądka, jelit, niebezpieczny dla płuc i osób uczulonych na aspirynę.

E 214 (ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego) – Występowanie: margaryna, żelatyna spożywcza, przetwory rybne, owoce i warzywa. Szkodliwość: alergie, odurzenie, skurcze mięśni.

E 220 (dwutlenek siarki i siarczany: E 221, E 222, E 223, E 224, E 226, E 227, E 228) – Występowanie: przeciery owocowe, suszone owoce, przyprawy, galaretki, dżemy, soki owocowe, żelatyna, cukier, chrzan, piwo, wino, musztarda, wiórki kokosowe. Szkodliwość: kaszel, duszności, alergie, nudności, zgaga, bóle głowy, utrata witaminy B12.

E 230 (bifenyl), E 231 (ortofenylofenol) i E 232 (ortofenylofenolan sodu) – Występowanie: konserwacja owoców cytrusowych. Szkodliwość: alergie, wysypki, pokrzywki i zaburzenia czynności skóry.

E 249 (azotyn potasu) i E 250 (azotyn sodu) – Występowanie: konserwacja mięsa i wędlin. Szkodliwość: astma, uszkodzenia nerek, nadciśnienie, rakotwórczość.

E 251 (azotan sodu) i E 252 (azotan potasu) – Występowanie: konserwowanie mięs, wędlin i serów. Szkodliwość: astma, duszności, zapalenia nerek, bóle i zawroty głowy, podrażnienia skóry, oczu, dróg oddechowych i przewodu pokarmowego.

E 280 (kwas propionowy) – Występowanie: chleb żytni, paczkowany chleb krojony, ciastka. Szkodliwość: nieżyt żołądka, podrażnienia jamy ustnej, gardła, nosa i oczu, kaszel, duszności.

Grupa E 300, czyli szkodliwe przeciwutleniacze

E 310 (galusan propylu), E 311 (galusan oktylu), E 312 (galusan dodecyłu) – Występowanie: gumy do żucia. Szkodliwość: alergie, pokrzywki, katar sienny.

E 320 (butylowany hydroksyanizol BHA) i E 321 (butylowany hydroksytoluen BH) – Występowanie: ciastka, cukiernicze wyroby wieloowocowe, frytki. Szkodliwość: wysypka, pokrzywka, duszności, schorzenia nerek, wzrost cholesterolu we krwi, rakotwórczość.

E 335 (winiany sodu) i E 336 (winiany potasu) – Występowanie: wypieki cukiernicze i wyroby piekarskie. Szkodliwość: bóle brzucha, biegunka.

Pozostała spółka, czyli emulgatory, wzmacniacze smaku i inne

E 400 (kwas alginowy) – Występowanie: galaretki, budynie, dżemy i marmolady, produkty dla niemowląt. Szkodliwość: obniża poziom składników mineralnych, jest niebezpieczny dla ciężarnych kobiet.

E 407 (karagen) – Występowanie: galaretki, dżemy i marmolady, pasteryzowane mleko, śmietanki, mleczka do kawy. Szkodliwość: wrzody żołądka, biegunki, obniżenie poziomu składników mineralnych.

E 412 (guma guar) – Występowanie: konfitury, dżemy, serki homogenizowane, produkty mleczne, kaszki dla dzieci, kremy do smarowania pieczywa. Szkodliwość: alergie, nieżyt żołądka, biegunki.

E 450 (difosforany) – Występowanie: chipsy, gumy do żucia, konserwy, napoje, sosy i zupy w proszku, cukier puder, mleko zagęszczone. Szkodliwość: problemy z przemianą materii, obniżona przyswajalność składników mineralnych, osteoporoza.

E 461 (metyloceluloza) – Występowanie: wędliny, mięso i ryby. Szkodliwość: dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zaparcia, biegunka.

E 476 (polirycynooleinian poliglicerolu) – Występowanie:

czekolada, masła czekoladowe, batoniki, pralinki, sosy sałatkowe. Szkodliwość: możliwe powiększenie wątroby lub nerek.

Powyższe grupy E 400 należą do emulgatorów, które zapewniają produktom spożywczym odpowiednią konsystencję oraz trwałość.

Wyróżnia się jeszcze prowadzące głównie do otyłości i występujące w koncentratkach spożywczych, przyprawach, konserwach i wędlinach wzmacniacze smaku: E 621 (glutaminian sodu MSG), E 622 (glutaminian potasu) i E 631 (inozydian sodu) oraz szkodliwe substancje słodzące z powodzeniem zastępujące cukier, jak np. E 951 (aspartam).

Źródło: OdkrywamyZakryte.com