Co wiesz o przetworzonym jedzeniu?

10 marca 2013

„Jeżeli plasterek żółtego sera zachowuje swój kształt i kolor przez co najmniej rok od momentu zakupu, to warto się zastanowić co jemy i czym karmimy swoje dzieci" – pisze Melanie Warner była dziennikarka „The New York Times" i autorka książki o przetworzonej żywności „Pandora's Lunchbox: How Processed Foods Took Over the American Meal".

Wiadomo nie od dziś, że im tańszy produkt tym większą możemy mieć pewność, że apetyczny wygląd i zapach zawdzięczamy syntetykom. Idąc tym tropem Melanie Warner przeprowadziła kilka eksperymentów żywnościowych.

W pierwszym doświadczeniu postanowiła sprawdzić, jak będzie wyglądała kanapka z kurczakiem z popularnej restauracji typu fast-food i kanapka domowej roboty po 4 miesiącach od momentu zakupu/wykonania. Rezultat okazał się zaskakujący. Na jedzeniu z restauracji nie pojawiła się nawet odrobina pleśni, w przeciwieństwie do wyrobu domowego, który już po kilku dniach pokrył się zielonkawym nalotem.

Podobnie wyglądała sprawa w przypadku sera topionego w plasterkach, który nawet po czterech miesiącach od momentu zakupu nie zmienił konsystencji i koloru.

To nie jest pierwszy eksperyment ze „śmieciowym" jedzeniem. W 2010 roku głośno było o nowojorskiej artystce Sally Davies, która przez 6 miesięcy codziennie fotografowała hamburgera i frytki z zestawu McDonalda HappyMeal. Okazało się, że zestaw jedzenia przez pół roku nie uległ zepsuciu, a jedynie zmienił, a raczej stracił zapach.

SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI ŻYWNOŚCI

Dlaczego sery topione w plasterkach nie psują się, nie rozwarstwiają, nie jełczeją, nie rozwija się na nich patologiczna flora mikrobiologiczna? Ze względu na dodatki chemiczne i konserwanty o działaniu grzybobójczym – głównie E252, E253, E1105 i E452. Chociaż chronią produkty przed rozwojem grzybów i bakterii, same mogą być groźne. E452 przyczynia się do alergii, E251 w dużych ilościach powoduje niedotlenienie krwi i jest szczególnie niebezpieczny w przypadku małych dzieci. Z kolei nadmiar E452 może powodować gorsze wchłanianie wapnia i magnezu i zaburzać przemianę materii.

Jak to wytłumaczyć w przypadku kanapki z kurczakiem? Jeżeli chodzi o mięso, to „wszystko co ma wysoką zawartość tłuszczu posiada niską zawartość wilgoci, co minimalizuje możliwość pojawienia się pleśni. – tłumaczy profesor Barry Swanson z Wydziału Nauki o Żywieniu Uniwersytetu Stanowego w Waszyngtonie. Jest to jakieś wytłumaczenie. Dodajmy do tego jeszcze konserwanty i antybiotyki i przepis na „nieśmiertelnego” chickenburgera gotowy!

A co z tradycyjną bułką hamburgerową? To puszyste pieczywo tak długo zachowuje świeżość, ze względu na zawartość konserwantów, takich jak propionian wapnia (E282) i propionian sodu (E281), zresztą, jak większość białego, nadmuchanego pieczywa, które możemy dostać w sklepie.

SZYBKO, SMACZNIE, ALE CZY ZDROWO?

Wygląda i pachnie apetycznie, kosztuje niewiele, można ją szybko przygotować. Ale czy tzw. żywność „śmieciowa”, przetworzona jest zdrowa?

„Zatwierdzonych jest ponad 300 rożnych dodatków do żywności (E). W dopuszczonych dawkach są nieszkodliwe. Ale nikt nie jest w stanie stwierdzić jak te dodatki działają w połączeniu z innymi i są kumulowane na przestrzeni wielu lat życia. To lekarze biją na alarm: otyłość, nadwaga, cukrzyca,

nadciśnienie, nowotwory i cała gama innych chorób swoją genezę ma głównie w naszej diecie. – mówi technolog żywności Adam Zarzycki.

Oczywiście sporadyczne sięganie po przetworzoną, śmieciową żywność nie powinno odbić się na naszym zdrowiu, jednak na dłuższą metę lepiej trzymać się od niej z daleka.

Autor: JS
Źródło: Ekologia.pl