

# Cynamon jest groźny, a aspartam jest nieszkodliwy

29 stycznia 2016

Unia Europejska nie przestaje zadziwiać. Właśnie uznano za niegroźny aspartam. Kontrowersyjny słodzik, wokół którego szkodliwości trwa spór naukowy. Jednocześnie wydano dyrektywę nakazującą ograniczenie spożycia cynamonu, który UE uznaje za niebezpieczny.

Aspartam został wynaleziony, jako lek, ale ze względu na słodkość został zmieniony w dodatek do jedzenia. Bardzo długo aspartam uważany był za wspaniałą surogat cukru dla diabetyków. Dzisiaj jest używany powszechnie i jest dodawany do tanich soków, lekarstw dla dzieci, gum do żucia i wielu innych produktów. Eksperci twierdzą, że aspartam to również neurotoksyna zaburzająca syntezę białek i wpływająca na połączenia synaptyczne.

Pomimo zbieranych latami dowodów wskazujących na to, że Aspartam jest niebezpieczną toksyną pozostaje on w użyciu w wielu produktach na całym świecie. Zyskuje nawet nowe zastosowania mimo przypadków pokazujących neurologiczne uszkodzenia mózgu, guzy rakowe, zaburzenia endokrynologiczne i inne przypadłości.

Według uznanych przez UE wyników badań, spożycie aspartamu w wysokości 40mg/kg masy ciała jest rzekomo nieszkodliwe dla ludzkiego organizmu. Jest to jednak tylko jedna z opinii, która po prostu nieoczekiwanie została podniesiona do rangi obowiązującego w Unii Europejskiej prawa.

Jednocześnie unijni biurokraci po rozgrzeszeniu z rzekomej rakotwórczości aspartamu, wzięły na cel znaną od wieków przyprawę, cynamon. Rządzący w UE uznali, że nadmierne jej spożycie może być niebezpieczne dla zdrowia na skutek zawartości kumaryny obwinianej za wywoływanie problemów z

wątrobą.

Unijni biurokraci nie wzięli pod uwagę, że cynamon ma też liczne udowodnione zastosowanie terapeutyczne. Ma działanie antywirusowe, antyseptyczne, poprawia trawienie i stymuluje układ krwionośny. Według niektórych badań cynamon jest nieoceniony w leczeniu glikemii. Przeciwnicy dyrektywy zwracają uwagę, że dużo większe spożycie cynamonu jest w Azji i nie występują tam w populacji liczne przypadki zatrucia tą przyprawą. Zwrócono uwagę, że próbka w badaniu Saudyjczyków, która wykazywała tak dużą zawartość kumaryny pochodziła tylko od jednego chińskiego dostawcy cynamonu, jego wartość jest, więc dość niejednoznaczna.

Czasy, w których, żyjemy wymagają od nas dużej uwagi odnośnie żywienia. Przede wszystkim sprawdzajmy to, co jemy, a zwłaszcza to, co podajemy naszym dzieciom. Pamiętajmy, że czasami na opakowaniach z żywnością aspartam bywa określany, jako E951, bo to skutecznie utrudnia identyfikację tego składnika. Wybierajmy świadomie, bo jesteśmy tym, co jemy i bez aspartamu, legalnego w UE czy nie, można się obyć, ale z cynamonu i innych zdrowych przypraw raczej nie należy rezygnować, tylko po prostu używać je z umiarem.

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](http://ZmianyNaZiemi.pl)