

Jesteś tym, co jesz!

28 września 2018

Jesteś tym, co jesz – te słowa na pewno każdy słyszał niejednokrotnie przy okazji pogadanek na temat tego, co jest zdrowe, a czego należy unikać. Większość, o ile nie wszyscy, znają mniej – więcej grupy zdrowych i niezdrowych produktów oraz ogólny wygląd piramidy żywienia. Warto wspomnieć, że obecna piramida różni się od pierwotnie opracowanej, a rozbieżności wynikają z działalności koncernów spożywczych, które lobbują za zachęcaniem konsumentów do spożywania określonych – co oczywiste wytwarzanych masowo przez nie – produktów.

Przechodząc pomiędzy pułkami w supermarkecie uginającymi się pod ciężarem dziesiątek rodzajów artykułów spożywczych z pewnością od razu wskażemy te, których jedzenie niechybnie oznacza lenistwo danego konsumenta, albo brak czasu na gotowanie, ewentualnie kompletną nieumiejętność gotowania, bądź wreszcie chęć jak najszybszego opuszczenia tego świata. Zupki chińskie w dziesiątkach smaków (niektóre rzeczywiście smaczne, to trzeba przyznać), setki konserw, z których jedna ma mniej mięsa od drugiej, większość mniej, niż karma dla psów, a już niemal wszystkie gorszej, jakości od owej karmy, czy gotowe dania w słoikach i pudełkach zawierające więcej konserwantów i sztucznych dodatków, niż prawdziwych składników jak mięso i ziemniaki. Przykładem takich przetworów jest ostatnio obejrzana przeze mnie (spróbować się nie odważyłem) zupa z pulpetami, gdzie w 830 gramach produktu było 28 gramów mięsa, z czego połowa to mięso oddzielone mechanicznie, czyli wszelkie śmieci, jak np. ścięgna, chrząstki itp. Wiadomo oczywiście, że choć jedno- czy nawet kilkukrotne zjedzenie tego nie powinno przynieść żadnych negatywnych skutków, to ciągłe żywienie się w ten sposób jest prostą drogą do wielu chorób, często śmiertelnych. Otyłość to najniższy wymiar kary. Zupki chińskie i dania ze słoika są bardzo szkodliwe i należy

przed nimi przestrzegać przy każdej możliwej okazji, jednakże w tym artykule zajmiemy się mniej oczywistymi produktami. Wspomnimy o tych, o których rzadko się wspomina, a także o tych, które większość konsumentów uważa wręcz za zdrowe i korzystne dla organizmu. Opowiemy sobie o żywności, której jedzenie może wywołać poważne choroby, niemalże o truciznach. Zapinamy, więc pasy i ruszamy w podróż. Jeśli komuś w międzyczasie zrobi się niedobrze, to na niego zaczekamy.

Wchodząc do marketu kierujemy swe kroki do widocznych niemal przy samym wejściu lodówek z mięsem. Leży w nich wszystko – wołowina, wieprzowina, mięso mielone, gotowe kawałki do gulaszu, czy grilla i drób. Drób, który kryje w sobie wodę. Ale gdyby krył tylko wodę, to nie zawracalibyśmy sobie nim głowy. Problem w tym, że drób ze sklepu jest bardzo niskiej jakości i zawiera sterydy. W tym miejscu Czytelnikowi należy się kilka słów wyjaśnienia: producenci drobiu chcą uzyskać jak najwięcej mięsa z jednego kurczaka i to jak najszybciej. Z ekonomicznego punktu widzenia jest to jak najbardziej zrozumiałe, ale tutaj do głosu dochodzi biologia. W jaki sposób rosną mięśnie? Jeszcze w życiu płodowym w organizmie płodu pojawiają się komórki mięśniowe. Jest ich bardzo wiele i tworzą one mięśnie, jednakże nie wszystkie od razu stają się ich częściami. Pewna liczba komórek nazywanych komórkami pełzakowatymi pozostaje niejako na powierzchni mięśnia. Ich zadaniem jest naprawianie ewentualnych uszkodzeń poprzez wchodzenie tam i namnażanie się. Dlatego kiedy ćwiczysz się na siłowni i wywołuje w ten sposób mikrouszkodzenia mięśni, to zwiększa się muskulatura. Nikt nigdy nie widział, żeby jakiś hodowca kurczaków prowadził je na siłownię, zatem musi istnieć jakiś inny sposób. Tym sposobem są sterydy, czyli substancje chemiczne, które sprawiają, że mięśnie rosną, ale nie w normalny sposób. Zamiast mikrouszkodzeń naprawianych przez komórki pełzakowate, powodem wzrostu mięśni na sterydach jest zatrzymywanie wody w komórkach. Stają się one przez to większe i większe, aż do momentu zabicia kurczaka w rzeźni. Przeprowadzony eksperyment wykazał, że kurczak karmiony

sterydami, któremu pozwolono żyć do naturalnej śmierci, w pewnym momencie rozrósł się tak, że napęczniałe mięśnie rozerwały mu skórę i umarł w męczarniach. Kiedy człowiek zje mięso z kurczaka na sterydach, to trafiają one do jego organizmu i powodują taki sam efekt, jak u drobiu. U ludzi objawia się to rozrostem tkanki na klatce piersiowej, czyli na przykład mężczyzna może wyglądać tak, jakby posiadał biust. Dodatkowo można sobie w ten sposób zniszczyć wątrobę, ale szerzej ten temat opiszę przy kolejnym przystanku. Kurczaki i w ogóle drób jest smaczny i warto go jeść, jednakże należy pilnować, aby pochodził on z dobrego źródła i dbać w ten sposób o własne zdrowie.

Idąc dalej obok lady z mięsem natykamy się na wątrobę. Sam pamiętam, jak karmiono nas nią w przedszkolu. Zdrowe, dobre jedzenie, jeśli dodatkowo dobrze przyrządzone, to także bardzo smaczne. Poza tym dzieciom w przedszkolu nie dawano by czegoś szkodliwego, prawda? Nieprawda. Problem z wątrobą tkwi w roli wątroby w organizmie. Narząd ten NIE służy do oczyszczania go ze wszelkiego śmiecia, jaki do niego wprowadzamy z żywnością. Jego przeznaczeniem jest usuwanie naturalnie powstałych w organizmie szkodliwych związków chemicznych, na przykład amoniaku. W tym kierunku ewoluował i do tego jest przystosowany. Kiedy wprowadzamy do organizmu coś szkodliwego, np. sterydy z kurczaka, to wątroba musi to usunąć, ale nie ma specjalnie wykształconego szlaku biologicznego do usuwania sterydów z kurczaka. Przeprowadza to przez szlak dla jakichś w miarę podobnych cząsteczek, przez co zdarza się, że coś nie zostanie unieszkodliwione do końca. Ponadto wątroba pozbywa się szkodliwych związków na dwa sposoby. Albo unieszkodliwia je, uwalnia do krwi i są usuwane z moczem i kałem, albo nie mogąc tego zrobić magazynuje je w swoich komórkach tak długo, aż się zapełnią. Gdy nadejdzie ten moment, to zaczynają się problemy z wątrobą. Oczywiście nie trwa to dzień, czy nawet rok. Wątroba ma starczać na całe życie i zazwyczaj wystarcza – o ile nie je się czegoś takiego bez przerwy, a przy obecnej żywności niestety je się to prawie ciągle. Dlatego od

szkodliwych dodatków człowiek może sobie uszkodzić wątrobę. Przechodząc do sedna: zwierzęta hodowlane karmione są paszą zawierającą dziesiątki substancji takich, jak antybiotyki, sterydy i chyba lepiej nie wymieniać, co jeszcze. Są one w dużej części magazynowane w wątrobie, przez co gdy człowiek je wątróbkę, trafiają do ludzkiego organizmu i nie mogąc zostać usunięte, odkładają się w ludzkiej wątrobie, więc zegar marskości zaczyna tykać. Jak zatem odróżnić dobrą wątróbkę od niedobrej? Każda jest niedobra, chciałoby się powiedzieć. Prawda jest taka, że nawet, gdy dopilnuje się, aby pochodziła ona od zwierząt karmionych dobrą paszą, to nie da się w pełni zabezpieczyć przed szkodliwymi związkami, bo niemal na pewno dane zwierzę napiło się wody albo zjadło coś innego, co zawierało jakieś toksyny. Logiczne jednak jest, że jeśli pochodzi od dobrze karmionych zwierząt, to tych toksyn będzie w niej znacznie mniej. Z drugiej zaś strony nie należy panicznie bać się wątróbki dobrej, jakości, bo jedzona raz na jakiś czas ma korzystny wpływ na organizm człowieka. Akumuluje ona, bowiem nie tylko toksyny, ale też niezbędne mikro- i makroelementy, których jest bardzo dobrym źródłem dla nas. Zatem pamiętaj, drogi Czytelniku, jedz wątróbkę, ale tylko raz na jakiś czas i wyłącznie z dobrego źródła, jeśli zaś masz do wyboru zwykłą sklepową albo całkowity jej brak, to lepiej nie jedz wcale.

Wędrując dalej widzimy stoisko z rybami. Kuszą nas sałatki śledziowe, filety i inne rybne przetwory. Kierujemy wzrok na górną półkę, gdzie czekają najlepsze produkty. Wśród nich łosoś norweski. Bardzo zdrowy, wywierający korzystny wpływ na organizm... Nic, tylko brać. Teoretycznie. W praktyce, bowiem łosoś sam w sobie jest rzeczywiście dobrą i zdrową rybą, ale z powodu takich a nie innych warunków hodowli staje się wręcz szkodliwy. Kiedy hodowane zwierzę coś je, różne związki zawarte w paszy akumulują się w jego organizmie – to powszechnie wiadomo. W przypadku ryb dochodzą jeszcze związki rozpuszczone w wodzie. Łososie hodowlane żyją w ciasnych, nigdy nieczyszczonych zbiornikach, w których pływają w wodzie

zmieszanej z odchodami swoimi i innych ryb. Toksyny zawarte w tej obrzydliwej brei jemy potem my. W procesie przetwarzania mięsa dodaje się także barwniki nadające mu charakterystyczny kolor. Je także zjadamy. Wszystkie te związki odkładają się w naszych wątrobach, co prowadzi do poważnych chorób, jak już to wcześniej wyjaśniałem. Łosoś atlantycki, czyli ten żyjący w otwartym oceanie nie pływa wprawdzie w ściekach, zatem w tym zakresie jest nieco lepszy, jednakże po pierwsze do jego mięsa także dodawane są owe barwniki, a po drugie może on być zakażony morskimi bakteriami *Vibrio parahaemolyticus*. Potrafią one przeżyć w surowym lub niedogotowanym/niedosmażonym/niedopieczonym mięsie ryb, skorupiaków itp., a jeśli dostaną się do ludzkiego organizmu, mogą wywołać poważne problemy żołądkowe ze wszystkimi ich negatywnymi skutkami, a nawet posocznicę skutkującą martwicą tkanek, w skrajnym przypadku zaś śmiercią. Warto podkreślić, że problem z ową bakterią dotyczy wszystkich surowych owoców morza, a nie tylko łososia atlantyckiego.

Obok znajduje się półka z wędlinami. Kuszą nas swoją różową barwą i niską ceną. W tym momencie należy zastanowić się, skąd wynika owa niska cena, skoro mięso jest drogie. Bierze się ona mianowicie z wydajności produkcji. Z 1 kilograma mięsa powstanie około 600g dobrej wędliny, ale już prawie półtora kilograma wędliny wysokowydajnej, którą znajdziemy w każdym sklepie. Dodatkową masę stanowi woda i skrobia, a także karagen, którego działanie wyjaśnimy później. Potrzebnych jest także mnóstwo związków stabilizujących, dzięki którym nie rozpada się to chwilę po wytworzeniu, a dopiero na sklepowych półkach. Takimi stabilizatorami są np. azotyny, które wywołują niekorzystne efekty w naszych komórkach – reagują z produktami trawienia białek dając rakotwórcze nitrozoaminy. Wysokowydajna wędlina, ponieważ musi być tania, zawiera tanie dodatki, np. polifosforany będące konserwantami i stabilizatorami (poprawiają uwodnienie białek, czyli więcej cząsteczek wody przyczepi się do cząsteczek białka, więc mięso będzie miało większą objętość). W ludzkim organizmie powodują one problemy

z krążeniem, otyłość, zaburzają gospodarkę hormonalną, a u dzieci dodatkowo mogą wywoływać nadpobudliwość i problemy z koncentracją. Nie wspomnę już o barwnikach, bo to oczywistość, o której wie każdy. Co ciekawe, w czasach PRL także stosowano szkodliwe dodatki do mięsa, ale normy ich ilości były wtedy znacznie niższe, niż obecnie. Okazuje się, zatem, że za produkcję wędliny dziś uważanej za dobrą i taną, w PRL straciłoby się zakład, a może nawet wylądowałoby się w więzieniu.

Zostawiamy za sobą mięso i kierujemy się ku roślinom. Może one nie będą trujące? W końcu nie jedzą paszy z antybiotykami, sterydami i innym świństwem. Niestety nie ma tak dobrze. Ważną cechą roślin jest to, że na polach, gdzie się je hoduje, rosną chwasty i żyją stonki oraz inne szkodliwe owady. Dlatego też rośliny się spryskuje. Celem takich oprysków jest zabicie niepożądanych stworzeń, zatem logiczne jest, że używa się do tego trucizn. Ich cząsteczki zostają na powierzchni roślin albo akumulują się w ich wnętrzu, a następnie trafiają do naszego organizmu robiąc z nami to samo, co z owadami. Ciekawe jest to, że czytając instrukcję stosowania takiego pestycydu znajdujemy tam ostrzeżenia mówiące o tym, aby tego nie spożywać, używać rękawic i okularów ochronnych i pilnować, by nie dostało się to do wody ani w żaden sposób nie zanieczyściło środowiska. Po użyciu należy dokładnie umyć ręce itp. Można z tego wywnioskować, że jeśli zjemy liść opryskany tym, to nic nam nie będzie, ale jeśli zlizemy to sobie z ręki, to już coś się może stać. Brzmi intrygująco. To jest powszechna wiedza i nie odkrywam tutaj Ameryki, za to chcę w tym miejscu podkreślić inną istotną myśl związaną z roślinami. GMO nie jest szkodliwe i nie jest to żaden tajemniczy składnik. GMO to organizmy, którym zmodyfikowano DNA, zatem ich komórki wytwarzają białka, których nie wytwarzałyby normalnie, albo wytwarzają więcej swoich białek, niż przed modyfikacją. Jedząc takie komórki zjadamy białko, trawimy je i nie ma po nim śladu. Trawimy też DNA i nic nam nie grozi. To tak, jakby mieć murowaną stajnię, rozebrać ją, przewieźć cegły

w nowe miejsce i tam zbudować z nich kurnik. Wpuści się tam kury i nie staną się one nagle końmi. Z tego akapitu wynika, zatem jedna podstawowa nauka – nie uciekajmy przed GMO, uciekajmy przed pestycydami. Dodatkowo w egzotycznych owocach mogą pojawiać się egzotyczne zwierzęta, np. wałęsak brazylijski, (którego jad wywołuje długotrwałą bolesną erekcję) w kiściach bananów, ale to rzadkie przypadki.

Docieramy do stoiska ze słodyczami. Najbliżej stoi półka z drożdżówkami i tym podobnymi bułkami. Zawierają one dużą ilość tłuszczu, co nie jest oczywiste, i nie jest to bynajmniej zwykły olej rzepakowy. W ich skład wchodzi przede wszystkim tłuszcz palmowy (tańszy od rzepakowego) oraz inne chemicznie utwardzane tłuszcze. Teraz odrobina chemii: tłuszcze nienasycone to takie, które mają w cząsteczce, co najmniej jedno podwójne wiązanie między atomami węgla. Są płynne i aby przeszły w stan stały, należy je nasycić, czyli dodać wodoru, który przyłączy się do atomów węgla i zostawi między nimi tylko jedno pojedyncze wiązanie. Aby to zrobić, potrzebny jest katalizator, który ułatwi i przyspieszy zajście tej reakcji, a w tej roli używa się niklu. Nikiel jest metalem ciężkim, a jak powszechnie wiadomo, metale ciężkie gromadząc się w organizmie, mogą go zatrwać. Należy tu oddać sprawiedliwość temu pierwiastkowi, bo jest niezbędny do działania dla niektórych enzymów i pewnej minimalnej jego ilości organizm potrzebuje, jednakże dostarczamy to z innymi produktami naturalnie bogatymi w ten metal. Kiedy jednak przyjmuje się tłuszcze chemicznie utwardzane (a zatem i nikiel), gromadzi się on w organizmie w nadmiarze i może wywołać alergię, a także spowodować uszkodzenia białych krwinek oraz stres oksydacyjny mogący pozabijać komórki organizmu. Dodatkowo tanie ciasta zawierają syrop glukozowo – fruktozowy, o którym opowiemy sobie przy następnym przystanku.

Przy ciastach i bułkach stoi lodówka z lodami. Powszechnie znane i dostępne praktycznie wszędzie lody mają w swoim składzie syrop glukozowo – fruktozowy. Jest to roztwór glukozy

i fruktozy w wodzie o bardzo szkodliwym działaniu na organizm. Fruktaza nawet w niewielkich ilościach przestawia, bowiem komórki organizmu na produkcję dużych ilości tłuszczu, co błyskawicznie prowadzi do otyłości. Ponadto syrop ten wywołuje zaburzenia w produkcji ATP (nośnik energii w organizmie), przez co człowiek stale czuje się zmęczony, a także znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy, ponieważ organizm wariuje i nie wie, ile ma produkować insuliny. Pobudza on także apetyt oraz zmniejsza wrażliwość organizmu na leptynę, czyli białko odpowiedzialne za hamowanie apetytu, wzrost komórek kości oraz regulujące ilość białych krwinek. Lody zawierają także karagen, czyli substancję spulchniającą. Jest to wprawdzie legalny dodatek do żywności, jednakże istnieją badania potwierdzające jego szkodliwość i zdolność do wywoływania np. zapalenia jelit, a nawet łączące jego spożycie z nowotworami żołądka. Jak przekonuje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, jest to substancja na tyle niegroźna, że dorośli mogą ją spożywać bez ograniczeń, ale dzieci powinny robić to tylko w ograniczonych ilościach. Odpowiedzmy sobie szczerze: , które dziecko przyjmuje karagen w ograniczonych ilościach, skoro znajduje się on w lodach, słodyczach, a nawet mięsie? Przypomnijmy sobie teraz mięso i normy ilości dodatków obecnie ustalane przez UE, porównajmy je z dawnymi z czasów PRL i pomyślmy o tym, ile zniesie nasz organizm według specjalistów z Brukseli, a ile zniesie według jego rzeczywistej wytrzymałości.

Na półce obok leżą batoniki musli. Wydają się zdrowe, pełne witamin i w opinii wielu warto je jeść. Nie warto. Faktem jest, że nie zawierają takich trucizn, jak wcześniej opisane produkty, ale zawierają ogromną ilość cukru i ich spożycie czyni organizmowi więcej szkody, niż pożytku. Ponadto w ich skład wchodzi olej palmowy, o którym już pisałem, a także olej kokosowy powodujący znaczny wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Wydaje się on zdrowy i korzystny, ale prawda jest taka, że został tak wykreowany przez marketing. Oczywiście zjedzenie batonika musli nie zabije nas, ale warto pamiętać, że po

którymś z kolei może się okazać, że mamy poważne problemy z krążeniem i otyłością. Kolejnym składnikiem powszechnym w setkach produktów, ale opisanym akurat tutaj jest maltodekstryna. Nie jest trująca, ale warto pamiętać, że może być szkodliwa dla dobroczynnych bakterii żyjących w naszych jelitach, a to może prowadzić do zmniejszenia ich liczby na korzyść patogenów walczących z nimi o miejsce i pożywienie. Poza zwykłym cukrem, batoniki takie zawierają syrop cukru inwertowanego, czyli kolejną już opisywaną mieszaninę glukozy i fruktozy (tego drugiego cukru jest w niej znacznie więcej), a do czego prowadzi nadmiar fruktozy w organizmie, wyjaśnialiśmy sobie już przy lodach.

Przechodzimy teraz w kierunku lodówki z nabiałem. Zatrzymamy się przy niej tylko na chwilę, ponieważ lista składników jogurtu owocowego, na którym się za chwilę skupimy, jest dość krótka. Obejmuje ona jogurt, owoce, cukier, syrop karmelowy i aromat. Tłumacząc to na ludzki język: jogurt, odpadki po przetwarzaniu owoców, cukier, jeszcze więcej cukru i odrobina chemicznego zapachu. Po przyjrzeniu się tabeli wartości odżywczej okazuje się, że cukru (13%) jest tam więcej, niż owoców (9%). Pryskane owoce opisywałem już wcześniej, więc nie ma sensu do tego wracać. Zasygnalizuję tylko, że do jogurtów używa się wszelkich nadgniętych pozostałości, ogryzków, skórek i innego śmiecia, którego nie dało się przerobić nawet na dżem. Podsumowując: przetwory mleczne są dobre i warto je jeść, ale w przypadku jogurtów najlepiej ograniczyć się tylko do tych naturalnych. Te owocowe, bowiem są mieszaniną jogurtu, cukru i odpadków.

Na koniec zostawiłem sobie to, co najbardziej zbulwersowało mnie podczas przeglądania składów produktów spożywczych, a mianowicie kaszkę dla niemowląt. Zawiera ona, bowiem olej palmowy, olej kokosowy i dużą ilość cukru, (co jest prostą drogą do cukrzycy, a przez owe kaszki pierwszy krok ku niej dziecko robi niedługo po przyjściu na świat) oraz maltodekstrynę. Dodatkowo owoce użyte do produkcji kaszek

zawierają własną porcję maltodekstryny. Jest to o tyle niepokojące, że w jelitach niemowlęcia trwa walka znacznie bardziej zacięta, niż u dorosłego człowieka. Są one, bowiem puste i dopiero należy je zasiedlić. Patogeny i dobroczynne bakterie rzucają się na każdy skrawek wolnego miejsca. Te pierwsze najchętniej od razu zaatakowałyby komórki jelit i dalej całego organizmu, a te drugie uczą układ odpornościowy tolerowania dobrych bakterii i odróżniania ich od złych i przy okazji same zabijają te patogenne. Jak na każdym ludzkim polu bitwy, tak i na tym bakteryjnym jedne i drugie siły wypatrują jakichkolwiek wzmocnień, czy posiłków i oto na dzień dobry, na samym początku życia dziecka dobroczynne bakterie dostają porcję maltodekstryny, przez co jest im jeszcze trudniej walczyć, co przekłada się na niższą odporność dziecka. Drodzy rodzice, pomyślcie, czy na pewno chcecie, żeby wasza ukochana pociecha od małości była podatna na byle przeziębienie, a jej organizm wariował od nadmiaru cukru i szkodliwych olejów? Koncerny spożywcze powiedzą „niech sobie będzie podatne, na co chce, bylebyśmy zarabiali”, dlatego to Wy musicie dbać o to, czym karmicie niemowlę, nieco starsze dziecko i siebie samych.

Kiedy obeszliśmy już cały sklep i wypełniliśmy koszyk jedzeniem, zastanówmy się, czy na pewno chcemy je zjeść. Podkreślam, że jedzenie nawet czegoś niezdrowego nie zabije nas ani nie skrzywdzi w jakiś szczególny sposób, o ile robimy to z umiarem, ale gdy faszerujemy się tym codziennie, to prędzej czy później pojawią się problemy. Jeśli zatem, drogi Czytelniku, nadal chcesz podejść do kasy i kupić opisane wyżej produkty, to proponuję po drodze do domu wstąpić do lekarza i umówić się na badanie. W naszym kraju trochę sobie na nie poczekasz – akurat tyle, ile potrwa rozwalenie sobie organizmu truciznami zawartymi w żywności.

Autorstwo: D czyli *Deinococcus radiodurans*

Źródło: Anty-News.waw.pl