

Karagen: rakotwórcze święństwo na twoim talerzu

6 grudnia 2017

Kupujesz serek, szyneczkę i deser mleczno-kakaowy na śniadanie. Na obiad – pysznie wyglądający schab. Masz nadzieję, że zjesz pełnowartościowe produkty, które zapewnią Ci siłę, energię i zdrowie. Może nie do końca tak jest, bo przecież wiesz, że żywność jest już „nie taka jak kiedyś”. No i te wszechobecne syntetyczne dodatki.. Producenci kuszą sloganami: „bez konserwantów”, ale nie dasz się zwieść, nie? Więc masz chociaż nadzieję, że jedzenie, które kupujesz, będzie prawdziwe. Tymczasem okazuje się, że do wielu smakowitych z pozoru pokarmów dodawana jest syntetyczna breja o tajemniczo brzmiącej nazwie.

Gdybyście wiedzieli, co zjadacie z ulubionym deserem...

Ten dodatek to E 407, czyli karagen. Czym jest karagen? Jak głosi [„Wikipedia”](#): „Karagen to rodzaj polisacharydów ekstrahowanych z czerwonych wodorostów zawierających w swej strukturze liczne grupy siarczanowe. Stanowią surowiec spożywczy używany do wytwarzania galaret i żeli. W jego skład wchodzi przede wszystkim śluz którego głównym składnikiem jest karagenina, a także inne polisacharydy i niewielkie ilości jodu oraz bromu. Karagen odznacza się dużą aktywnością biologiczną (jest m.in. immunostymulatorem). Surowcem do produkcji karagenu jest chrząstnica kędzierzawa, krasnorost określany potocznie jako mech irlandzki (*Chondrus crispus*).”

CZY KARAGEN (E 407) JEST SZKODLIWY?

Zagadkowa jest obecność bromu w karagenie, który wypiera jod z komórek człowieka przyczyniając się do chorób, i sam w sobie jest toksyczny.

Karagen jest używany jako zagęstnik w przemyśle spożywczym. Zagęstniki (najczęściej karagen) przydają się w ogromnej

ilości produktów, takich jak: wędliny, mięsa, konserwy, mleka w proszku, lody, śmietanki, dżemy, galaretki, serki twarogowe, napoje mleczne czy margaryny. Ta lista jest wyjątkowo długa, bo produktów które wymagają zagęszczenia przed sprzedażą jest dużo więcej.

Jak to wygląda w praktyce? Dość przerażająco. Schab, który w dobrej wierze kupujesz w sklepie, okazuje się być napompowany jak wydmuszka chemicznym żelem. Specjalny karagen hybrydowym jest pompowany bezpośrednio do mięsa, by zwiększyć jego wielkość nawet o 20%. Robią to duże firmy produkujące mięso i w Europie, i w Polsce. Karagen w wysokiej temperaturze, podczas pieczenia uwalnia się na zewnątrz. Możemy wtedy zobaczyć, że kotlecik schabowy nie piecze się, ale raczej parzy w biało-brązowej pianie. To pienienie jest charakterystycznym znakiem, że mięso było wcześniej pompowane karagenem.

BADANIA NAD SZKODLIWOŚCIĄ KARAGENU SĄ ZASTANAWIAJĄCE

O tym temacie mówi się póki co niewiele. Oficjalnie jest to substancja całkowicie legalna. Jest ona dozwolona do szerokiego stosowania w żywności przepisami krajowymi (Ministerstwo Zdrowia) jak i tymi zagranicznymi (Unia Europejska). Dodawanie karagenu do żywności jest oczywiście kontrolowane, jednak jest pewien istotny problem, który producenci żywności pomijają. Otóż już wiele lat temu przeprowadzano badania, wg których karagen jest po prostu szkodliwy.

Wg badań profesora Joanne Tobacmana karagen powoduje zapalenia jelit, owrzodzenia i guzy żołądka, jak i nowotwory. Międzynarodowa Agencja Badania Raka uważa, że karagen powoduje owrzodzenia żołądka i nowotwory złośliwe. Teoretycznie do żywności dodaje się karagen natywny, czyli ten nieszkodliwy. Jednak w połączeniu z kwasem żołądkowym i bakteriami jelitowymi, po procesie trawiennym, karagen jest już szkodliwy. Ciekawostką jest też to, że do produkcji karagenu

używane są pestycydy, czyli toksyczne środki ochrony roślin.

Warto czytać etykiety produktów i zastanowić się, z czego możemy zrezygnować. Nie da się uniknąć wszystkich trucizn czy kontrowersyjnych składników. Często też alarmistyczne artykuły o szkodliwości tych i owych substancji są przesadzone. To nie jest tak, że zjesz serek z karagenem i wypali Ci dziurę z brzuchu. Bo na powstanie choroby wrzodowej czy raka żołądka wpływa setki, jeśli nie więcej czynników. Warto zachować ostrożność. Cukier, gluten, dodatki smakowe, konserwanty, żywność ekstremalnie przetworzona (np zupki chińskie) należą do najszkodliwszych.

Autorstwo: Jarek Kefir

Źródło: Jarek-Kefir.org