

Wiesz, co jesz?!

27 sierpnia 2011

Znany krytyk kulinarny Robin Goldstein podał 18 osobom jedzenie dla psów oraz cztery różne rodzaje pochodzących z supermarketu konserw. Poprosił uczestników badania, by wybrali próbkę, która jest jedzeniem dla zwierząt. Udało się to zaledwie trzem. Dziwne? Nie, gdy zerknie się na wyniki badań jakości pożywienia na sklepowych półkach.

Ochotnicy, którzy zdecydowali się wziąć udział w badaniu Goldsteina, otrzymali pięć próbek pożywienia. Jedną z nich była karma dla szczeniąt i psów aktywnych o smaku kurczaka z indykiem. Inne to m. in. pasztet z wątróbki, pasztetowa i mielonka. Wszystko zostało przygotowane w formie musu, by uniemożliwić rozpoznanie jedzenia dla zwierząt po wyglądzie. Uczestnicy badania otrzymali także misę krakersów, którymi mogli przegryzać zaproponowane przysmaki. Nie ograniczono czasu trwania testu, ani tego jak wiele mogła zjeść wybrana 18. Testerzy mieli za zadanie ocenić smak poszczególnych próbek oraz wskazać, która jest jedzeniem dla psów.

72 proc. próbujących uznało, że najgorzej smakuje „psi” mus. Na drugim biegunie był pasztet z kacznej wątróbki. Jednak smak był na tyle podobny, że zaledwie trzy osoby poprawnie wybrały karmę dla zwierząt. Osiem osób wskazało za to na pasztetową.

Pomyłka dziwi mniej, gdy weźmie się pod uwagę to, że karmy dla psów i kotów, są w rzeczywistości przygotowywane dla ludzi. To właściciele sięgają do portfela i wybierają, co podają swoim ulubieńcom.

Innym powodem jest to, że – jak napisał Goldstein – „podobieństwo składników powoduje, że konserwy dla psów mogą być odpowiednim i niedrogim zamiennikiem dla pasztetów lub wyrobów mięsnych takich jak mielonka lub pasztetowa.”

I można by mieć nadzieję, że to podobieństwo oznacza, iż nasze

zwierzaki jedzą tak dobrze jak my. Jednak, gdy spojrzysz się na to, co technolodzy żywności odkrywają na półkach sklepów, w których robimy zakupy, to okazuje się, że raczej ludzie jedzą równie źle, jak ich psy i koty. A być może nawet gorzej.

„ZDROWA” SAŁATKA

Magazyn konsumencki „Which?” przyjrzał się żywności, którą można znaleźć na półkach brytyjskich supermarketów. Wśród produktów, które wzięto pod lupę, znalazły się m. in. będące „zdrowym” wyborem sałatki. Okazało się, że w niektórych z nich znajdowało się więcej tłuszczu, niż w Big Macu. A właściwie niż w sztandarowej kanapce McDonald’s i frytkach jednocześnie.

Na przykład w sprzedawanej w Morrisonsie sałatce z krewetek było go ponad 66 gramów, podczas gdy dzienne zalecane spożycie wynosi 70 gramów w przypadku kobiet i 95, gdy chodzi o mężczyzn. Kalorii także było sporo, bo 855. Big Mac i średnie frytki to 840 kalorii i 40 gramów tłuszczu. ASDA oferowała sałatkę z kurczaka, która zawierała prawie tyle tłuszczu co... sześć czekoladowych jajek. Kurczak z bazylią z M&S zawierał 760 kalorii. Wyjątkowo ciekawy był też przypadek sałatki o tym samym smaku w Sainsburym. Od tej z Marksa i Spencersa różniła się ona przede wszystkim zapowiedzianym na opakowaniu brakiem majonezu. I rzeczywiście wśród wymienionych składników nie było tego dodatku. Znajdowały się tam za to... żółtka, olej i ocet winny, czyli... majonez.

W innych przypadkach było na ogół lepiej. Jednak problemem były właśnie mylące etykiety, które powodowały, że nawet jeżeli ktoś poświęcił czas by sprawdzić skład oraz wartość energetyczną produktu mógł się łatwo pomylić. Zdarzało się na przykład, że podawano ją jedynie dla połowy opakowania o czym informowano bardzo drobnym drukiem. – Jeżeli myślałem, że twoja sałatka z delikatesów jest zdrowa, to powinienem być zaskoczony – komentował Martyn Hocking, naczelny „Which?”.

Wśród innych produktów, które wzięli na tapetę analitycy

magazynu znalazły się dania na wynos, na które Brytyjczycy wydają ponad 5 miliardów funtów rocznie. Okazało się, że niektóre z nich zawierają tyle soli co... dziewięć paczek solonych chipsów ziemniaczanych. W innych znaleziono równowartość pięciu łyżeczek cukru. To pierwsze dotyczyło Meatball Marinary z Subwaya. Drugie Wensleydale & Carrot Chutney z Marks & Spencer. Problemem było też to, że na części z nich nie podawano informacji dotyczących składu. Równie złe było w wypadku innych „szybkich” potraw. W jednym z chińskich dań na wynos znaleziono 19 łyżeczek cukru. Hinduskie zawierały więcej tłuszczów nasyconych niż wynosi codzienne maksimum. Lepiej wyglądały jedynie pizze i to przede wszystkim te na... grubym cieście.

SMACZNE I ZDROWE?

W wypadku kebabów – które zakupiono w niemal 500 różnych punktach – zdarzało się, iż zawartość soli przekraczała 250 proc. zalecanego dziennego spożycia, a ilość tłuszczu dochodziła do jego 350 proc. Najciekawsze było jednak to, że w niektórych kebabach oznaczonych jako halal znajdowano wieprzowinę, której muzułmanie nie mogą spożywać. Wcześniejsze badania – przeprowadzone przez Food Standard Agency – zaowocowały uznaniem niemal 20 proc. punktów sprzedających to danie, za stanowiące „poważne zagrożenie dla zdrowia publicznego”.

Sporym problemem jest zawartość soli w sprzedawanych produktach. I w tym wypadku nie chodzi jedynie o „fast foody”, które i tak większość z nas uznaje za niezdrowe, ale o przetworzone jedzenie ze sklepowych półek. Dorosły człowiek nie powinien jeść dziennie więcej niż sześć gramów soli.

Tymczasem brytyjska średnia to obecnie ok. dziewięciu gramów. Do tego zaledwie 10 proc. jest przyjmowane „świadomie”. Reszta pochodzi z przetworzonej żywności, a jej nadmierne spożywanie znacząco zwiększa ryzyko chorób serca, nadciśnienia oraz zawałów. Szacuje się, że rocznie z tego powodu może na Wyspach

umierać nawet 20 tys. osób. Sondaże Food Standard Agency wykazało, że prawie 80 proc. osób nie jest świadome, co w ich diecie stanowi źródło chlorku sodu. Na ogół uważają, że chodzi przede wszystkim o przekąski takie, jak chipsy.

Tymczasem używana nie tylko jako przyprawa, ale także jako konserwant sól, jest niemal we wszystkim – od kiełbasy, przez pieczywo, po gorącą czekoladę i słodkie bułeczki. Do tego jej zawartość w tym „normalnym” jedzeniu jest na ogół wyższa niż choćby we wspomnianych chipsach. Analizy Research by Consensus Action on Salt and Health przeprowadzone na kiełbasie oferowanej przez brytyjskie supermarkety wykazały, że z 246 jej rodzajów tylko w siedmiu było mniej soli niż w paczce chipsów.

Podobnie było w wypadku sałatek, gdzie poniżej poziomu słonej przekąski zmieściło się zaledwie sześć z 270. Co ciekawe – choć zgodne z wynikami znacznej części badań tego rodzaju – gorzej było w wypadku droższych produktów. Lepiej, gdy ceny były niższe, a jedzenie z pozoru „gorsze”. Soli było za dużo przede wszystkim w produktach „markowych”. Na ich tle całkiem nieźle wypadały marki własne supermarketów. Na przykład w wypadku chleba w tańszym soli było średnio o połowę mniej niż w droższym.

Food Standard Agency stara się wprowadzać ograniczenia dla producentów, którzy mają zmniejszać ilość chlorku sodu w swoich produktach. Jednak jak podkreślają eksperci od zdrowego żywienia oraz, ci którzy dbają o dobre samopoczucie konsumentów, chcą przede wszystkim by opakowania zawierały jasną i zrozumiałą informację na temat zawartości cukru, tłuszczu i soli. Jeżeli ich ilość zbliżałaby się do maksymalnej wartości dziennego spożycia na opakowaniach miałyby się znaleźć czerwone znaczki zawierające ostrzeżenie. Taki wymóg z jednej strony pozwoliłby robiącym zakupy mieć większą kontrolę nad tym co jedzą, z drugiej zmusił producentów do zadbania o markę i ograniczenia niezdrowych składników.

JUNK BABY FOOD

Takie rozwiązanie z pewnością przydałoby się nie tylko osobom chcącym zadbać o własną dietę, ale także i rodzicom myślącym o dzieciach. Problem nie dotyczy bowiem jedynie „fast foodów” i kiełbasy. Do przetworzonej żywności o dużej zawartości tłuszczu i soli należy także jedzenie przeznaczone dla maluchów.

Dwa lata temu stowarzyszenie Children's Food Campaign opublikowało raport, w którym zawarto analizy składu produktów żywnościowych dla najmłodszych. – Kilka produktów zawierało wysoki poziom cukru lub/i tłuszczów nienasyconych, a zarówno Cow&Gate, jak i Heinz oferowały kilka produktów, które zawierały więcej cukru i tłuszczów nienasyconych niż dania dla dorosłych powszechnie uznawane za „junk food” – napisali autorzy opracowania.

Jednym z powodów zainteresowania się tym rynkiem było odkrycie w dziecięcych herbatnikach Cow&Gate sporej zawartości tzw. tłuszczów trans (jeden z tłuszczów nienasyconych, który powstaje m. in. w wyniku przetwarzania roślin). „Trans fats” mają mieć wyjątkowo negatywny wpływ na zdrowie i ich spożywanie jest wiązane choćby ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób serca. W kilku krajach nawet (m. in. w Danii i Kanadzie) zakazano lub ograniczono możliwość ich używania.

Analitycy zażądali danych na temat składu 107 obecnych na rynku produktów żywnościowych dla dzieci, które pochodzą od największych producentów, a więc Cow&Gate, Heinza i Hipp Organic. Sprawdzano przede wszystkim poziom cukru i tłuszczów nasyconych.

Okazało się, że niektóre z sucharów zawierają nawet łyżeczkę cukru. W wypadku „niskosłodzonych” było zaledwie o 1/3 lepiej. Kiepsko wypadały także niektóre herbatniki Heinza. – Poziom cukru w tych produktach jest niepokojąco wysoki. Takie

jedzenie nie powinno być brane pod uwagę jako element codziennej diety dzieci – komentowała dietetyczka Julia Wolman. Wśród herbatników Cow&Gate i Heinza odkryto także takie, w których znajdowało się więcej tłuszczu niż w McDonaldsowym „Quarter Pounder” z serem.

Na etykietach większości ze wskazanych w raporcie produktów znajdowały się też nawiązujące do zdrowego żywienia zachęty do ich kupienia. Można się było z nich np. dowiedzieć, że są „Z witaminami”, „Bez soli” lub „Bez konserwantów”.

NIE TYLKO WIELKA BRYTANIA

Oczywiście problem z jakością pożywienia nie dotyczy jedynie Wielkiej Brytanii. W Europie środkowej i wschodniej ma być jeszcze gorzej. Dowieść tego próbowało Słowackie Stowarzyszenie Konsumentów, które porównywało produkty trafiające na rynki zachodniej Europy oraz do Polski, Słowacji, Węgier i Bułgarii. Okazało się, że różnice są spore, a „na wschód” trafiają np. napoje dosładzane innymi substancjami niż „na zachodzie”, kawa gorszej jakości i wybrakowane przyprawy.

Jakość to jednak zaledwie jeden z problemów, ponieważ niezależnie od niej produkcja żywności w krajach wysokorozwiniętych powoli zmienia się przede wszystkim w przemysł chemiczny. Różne ulepszacze, konserwanty, flanogen, kolageny są używane niemal wszędzie. Inaczej z kilograma mięsa nie dałoby się uzyskać nawet kilku kilogramów niskojakościowej wędliny. A tak dzieje się dziś.

Skala ich użycia jest tak duża, że nie sposób uciec do tego całkowicie. Zwłaszcza, gdy dotyczy nad deficyt pieniędzy lub – co chyba istotniejsze – czasu. Jednak w prosty sposób można ograniczyć ilość niepotrzebnych konserwantów, barwników, soli, tłuszczu i cukru w jedzeniu, po które musimy codziennie sięgać. Przede wszystkim należy zapomnieć o żywym stereotypie mówiącym, iż to co droższe musi być lepsze. Nie musi. W

wypadku żywności cena często nie ma znaczenia, a bywa nawet tak, że tańsze produkty są zdrowsze i smaczniejsze. Dlatego należy przede wszystkim sprawdzać zawartość tego, co kupujemy. Na opakowaniach – wyjątkiem jest tu część gotowych „fast foodów” – znajdują się podstawowe informacje na temat składu oraz wartości odżywczych. Warto zwracać uwagę przede wszystkim na konserwanty oraz sól, tłuszcz i cukier.

Należy też pamiętać, że nie można ufać umieszczanym na produktach informacjom o ich zdrowotnych zaletach. Ich celem jest przecież skłonienie nas do zakupu, a nie zadbanie o nasze samopoczucie lub budżet NHS. Koncerny spożywcze nie raz udowadniały, że dla osiągnięcia zysku potrafią kłamać lub co najmniej ukrywać prawdę. Dodane witaminy lub brak soli nie muszą być atutem. Pytanie skąd biorą się te witaminy i co zastępuje sól? „Brak majonezu” – jak pokazał przykład jednej z sałatek – nie musi oznaczać, iż rzeczywiście nie ma go w składzie jedzenia, po które sięgamy. W tym wypadku nadmierne zaufanie może prowadzić do bardzo złych zakupów.

Autor: Tomasz Borejza

Źródło: [eLondyn](#)