

Scrie de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

Margarina un produs periculos! Margarina este nesănătoasă. De ce nu e bună margarina? De ce margarina este sănătoasă?

Europa fără margarina

18 Octombrie 2008



Pentru ca devenim din ce in ce mai grasi, parlamentarii europeni vor masuri de prevenire a obezitatii * Margarina periculoasa, pe baza de grasimi hidrogenate, va fi interzisa

Parlamentul European (PE) a votat, la sfarsitul lunii trecute, un raport prin care solicita interzicerea la nivelul Uniunii Europene (UE) a acizilor grasi trans artificiali (n.r.- folositi la fabricarea unor tipuri de margarine - cele pe baza de grasimi hidrogenate sau partial hidrogenate). Parlamentarii considera ca europenii devin din ce in ce mai grasi, deci mai expusi bolilor, motiv pentru care cauta solutii pentru stoparea acestui fenomen.

Printre masurile de prevenire a obezitatii adoptate de PE se mai afla etichetarea mai clara a produselor alimentare, mancare mai sanatoasa in scoli si gradinite, limitarea publicitatii pentru produse alimentare nesănatoase pentru copii si reducerea TVA-ului pentru fructe si legume.

"Ceea ce este prezentat ca minunat in reclamele televizate se dovedeste a fi doar o afacere grasa, pentru conturile marilor companii ", ne-a declarat prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, seful Institutului de Cercetari Alimentare

"Margarina obtinuta prin hidrogenare este mai periculoasa decat grasimile naturale animale - slanina, untura de porc sau untul - si, folosita pe termen lung, duce la aparitia bolilor cardiovasculare, a bolilor neurodegenerative .

Cand sunt asimilate de organism, aceste grasimi hidrogenate afecteaza sistemul imunitar, determina o sensibilitate mai mare la infectii, la intoxicatii si chiar la cancer. In cazul diabeticilor, margarina poate dezvolta rezistenta la insulina", a mai spus Mencinicopschi.

De la americani ni se trage

In timpul celui de-al Doilea Razboi Mondial, pentru ca untul se gasea tot mai greu, cercetatorii americani au avut ideea fabricarii unui produs asemanator, **pornind de la unele uleiuri vegetale, precum cele de floarea-soarelui, de soia sau de rapita. Ei au incalzit uleiurile**

Scris de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

vegetale la 150 de grade Celsius si le-au adaugat hidrogen in prezenta unor catalizatori de nichel, pentru intarire. A fost obtinut un produs alb, asemanator cu untul la consistenta si cu plasticul la structura moleculara

Comercial, produsul a fost denumit margarina

In timp, margarina a fost "imbunatatita" cu coloranti, arome si vitamine sintetice, mai nou cu aromatizanti artificiali, care o fac sa miroasa chiar si a lapte.

"Hidrogenarea este un procedeu tehnologic aplicat la nivel industrial, care implica in final adaugarea de hidrogen. Grasimile vegetale devin semi-solide sau solide la temperatura camerei si tartinabile. O grasime polinesaturata - uleiul de floarea-soarelui, de exemplu - este transformata prin hidrogenare intr-o grasime saturata, apropiata de cea animala, **dar obtinuta in mod artificial**

. Lucrul acesta se razbuna, pentru ca hidrogenarea artificiala imprima calitati nutritionale negative produsului

In procesul de hidrogenare, sunt generati acizi grasi trans, care sunt cauza bolilor cardiovasculare si neurodegenerative. Consumul de margarina, deci de acizi grasi trans, provoaca nasterea unor copii cu greutate scazuta si cu circumferinta mica a craniului", spune dr. Mencinicopschi. In opinia sa, grav este faptul ca aceste grasimi vegetale de tipul margarinei se gasesc in numeroase alte produse alimentare

. Incepand de la **maioneze si pana la unele sortimente de paine, biscuiti, produse de patiserie, bomboane, ciocolata, snacks-uri, chips-uri sau pop-corn, toate contin "grasimi vegetale hidrogenate sau partial hidrogenate"**

Romania obligata la progres

Sorin Minea, presedintele Patronatului din industria alimentara - Romalimenta saluta decizia parlamentarilor europeni si considera ca "acei care doresc sa ramana in urma progresului nu au decat sa se planga in fata falimentului". Minea a explicat ca, desi, din cunostintele sale, marii producatori de margarina din Romania nu mai folosesc metoda hidrogenarii pentru obtinerea acesteia, exista totusi fabrici locale, unde aceasta abordare este baza productiei. "Unele chestiuni sunt, intr-adevar, alarmiste prin prezentarile facute in presa, insa, de data aceasta, in problema trigliceridelor (n.r. - grasimi al caror exces poate mari considerabil riscul de accident cardiovascular; consumarea margarinei creste nivelul trigliceridelor) lucrurile sunt foarte clare. Este o normativa europeana, care nu se discuta si trebuie respectata", ne-a declarat presedintele Romalimenta.

Scris de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

Si reprezentantul Patronatului din industria uleiului, Viorel Zichil, apreciaza recomandarea Parlamentului European. "De suferit vor avea cei care aduceau din afara margarine, care foloseau hidrogenarea in metoda de fabricare. In Romania, marii producatori folosesc de mult timp grasimi naturale vegetale, grasimi la care vor trebui sa apeleze toti cei care au fabrici de uleiuri unde produc si margarine. Aceste grasimi se gasesc usor in uleiul de cocos - obtinut din samburi de cocos sau in uleiul de palmier", ne-a declarat Viorel Zichil.

Potrivit noii recomandari a Parlamentului European, producatorii vor trebui sa faca etichete mai explicite si mai detaliate. **Pentru ca acizii grasi de tip trans sunt daunatori sanatatii, toti medicii nutritionisti recomanda evitarea consumului de alimente care contin margarine sau alte grasimi sintetice saturate de acest fel.**

Totusi, pe eticheta celor mai multe dintre produsele alimentare existente pe piata romaneasca, putinele informatii legate de grasimile din compozitie indica doar "grasimi vegetale" sau "grasimi animale", iar cumparatorul nu-si poate da seama care sunt grasimile sanatoase si care cele nocive.

La fel de **grava este situatia din fast-food-urile unde, aceleasi grasimi artificiale trans sunt folosite la gatit** (shortening-ul - o grasime asemanatoare margarinei, provenita din hidrogenarea uleiurilor vegetale) . Avantajul folosirii shortening-ului este ca are un pret de achizitie mic, este mai placut la gust si rezista un an la temperatura camerei fara sa rancezeasca.

Copilarie obeza

Documentul adoptat de Parlamentul European indica faptul ca, in Europa, sunt aproape 22 de milioane de copii supraponderali, la care se vor adauga alte 1,3 milioane pana in 2010, ceea ce arata ca obezitatea si bolile legate de alimentatie tind sa ia proportii epidemice.

Potrivit Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), peste 50% din populatia adulta din Europa este obeza sau supraponderala, iar 2,3 milioane de tineri cu varste de peste 15 ani vor fi supraponderali pana in 2015.

Militand pentru o alimentatie sanatoasa, PE cere anumite orare, dar si restrictii in ceea ce priveste reclamele pentru produsele nesanatoase, care au ca grup tinta copiii. "Restrictiile ar trebui sa se aplice si noilor forme de media, precum jocurile online, ferestrele pop-up si mesajele text pe telefoanele mobile", se arata intr-o informare a PE.

Deputatii europeni mai cer analizarea rolului pe care il au **potentatorii artificiali de aroma** (E-u

rile

), cum ar fi

glutamatii

(

conservanti alimentari foarte toxici, produse de tip Vegeta

Scris de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

),
guanilatii
(
potentatori de gust si aroma, cum ar fi sarea de lamaie, care poate deveni cancerigena consumata in exces

) si
inozinatii

,
mai ales in produsele preparate si in alimentele produse pe cale industrială
, cu scopul de a determina influenta acestora asupra modelelor de consum. Nu in ultimul rand, membrii

PE solicita statelor membre, care nu au facut inca acest lucru, sa reduca taxa pe valoarea adaugata pentru fructe si legume
, avand in vedere ca legislatia comunitara o permite
.

60% dintre romani sunt grasi

In Romania ponderea persoanelor cu greutate peste normal este in crestere, ajungand la circa 60% dintre adulti.

Un studiu Datamonitoring din vara acestui an indica faptul ca, peste patru ani, 35% dintre copiii europeni cu varsta cuprinsa intre 5 si 13 ani vor fi obezi.

De asemenea, **la nivel european, intre 93 si 95% dintre consumatori cred ca piata produselor alimentare este raspunzatoare de obezitatea infantila si crearea unor obiceiuri alimentare "paguboase"**
.

In ceea ce priveste bolile cardiovasculare, se estimeaza ca, pana in anul 2020, bolile cardiovasculare vor fi raspunzatoare pentru moartea a aproximativ 25 de milioane de oameni anual. Astfel, bolile de inima vor deveni cauza principala de mortalitate si morbiditate, lasand bolile infectioase pe locul secund.

"Margarina obtinuta prin hidrogenare este mai periculoasa decat grasimile naturale animale - slanina, untura de porc sau untul - si, folosita pe termen lung, duce la aparitia bolilor cardiovasculare, a bolilor neurodegenerative. " spune Dr. Gheorghe MENCINICOPACHI, directorul Institutului de Cercetari Alimentare - ICA Bucuresti.

Documentul adoptat de Parlamentul European indica faptul ca, in Europa, sunt aproape 22 de milioane de copii supraponderali, la care se vor adauga alte 1,3 milioane pana in 2010

Sursa:

Scris de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

- <http://bestbigdeal.com/rss/index.php/europa-fara-margarina>
- <http://stiri.rol.ro/Europa-fara-margarina-154790.html>
- <http://www.ziua.net/display.php?data=2008-10-18&id=244195>

Alte informatii utile despre cat de periculoasa este margarina pentru sanatate (articole, emisiuni TV, etc.) pe acest site:

- <http://www.sanatatesiviata.ro/component/search/?searchword=margarina&ordering=∓searchphrase=all>
-

Informatii utile:

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE. GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration](#) (carte)
- [Adio, pahar ! - Efectele alcoolului asupra organismului uman. - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata si Sanatate - 2009 \(prima editie\)](#) (carte)
- [Adio, tigari ! - Ce nu stiu fumatorii despre fumat. Cum poti ajunge de la dependenta la independenta. - Dr. Emil Radulescu - Editura Viata si Sanatate - 2004 \(prima editie\)](#) (carte)
- [PRODUSELE COSMETICE UZUALE contin substante EXTREM DE TOXICE! - Vezi INGREDIENTELE NESANATOASE din aceste cosmetice si produse de ingrijire, si BOLILE DECLANSATE DE ACESTEA. - Alternativele la cosmeticele uzuale sunt produsele Bio sau Organice, Ecologice](#)
- [Moda crestina - RUSINEA FEMEILOR DIN ZIUA DE AZI \(machiaj, pantaloni, decolteuri, fuste si rochii provocatoare, etc.\) SI VINOVAȚII LOR! - Femeile care se imbraca in, poarta haine barbatesti sunt URACIUNE in fata lui Dumnezeu. - TRUP FRUMOS SI SUFLET MORT.](#)
- [ATACUL IUBITORILOR DE MORALITATE PUBLICA din Suceava IMPOTRIVA PORNOGRAFIEI STRADALE: Dorim sa ne bucuram de inocenta copilariei noastre, drept dat de Dumnezeu. - RECLAMELE IN SLIP SI SUTIEN, COSTUM DE BAIE, DISTRUSE PENTRU CA SUNT PORNOGRAFIE STRADALA](#)
- [Pornografia maladia secolului XXI - Virgiliu Gheorghe - Editura Prodromos, Asociatia pentru](#)

Scriș de Administrator
Marți, 14 Decembrie 2010

[apararea familiei si copilului - 2011 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare gratuita PDF)

- [Indrumarul medical si creștin despre viața al Federatiei Organizatiilor Ortodoxe Pro-Vita din Romania - Dr. Christa Todea-Gross, Preot prof. dr. Ilie Moldovan - Editura Renasterea - 2008 \(prima editie\)](#) (carte - descarcare gratuita PDF)