

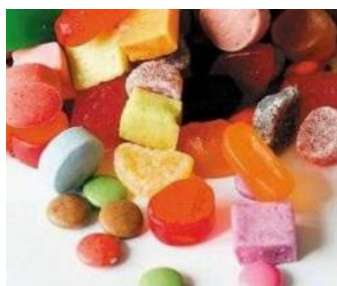
Scriș de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

Motto 1: „Cu exceptia maladiilor cauzate de accidente, de otravire (plumb, arsenic, etc), de microorganisme extrem de virulente, de malformatii congenitale, majoritatea bolilor cunoscute isi au originea, direct sau indirect, intr-o alimentatie gresita“. - Dr. W. Kollath

Motto 2: „Bolile de care sufera omul ca urmare a asa-zisei civilizatii iau nastere mai ales prin intermediul alimentatiei gresite si pot fi vindecate numai pe calea unei alimentatii corecte.“ - Dr. H. P. Rusch

In viata de zi cu zi, alimentele toxice au devenit atat de „firesti“, incat aproape nimeni nu mai sesizeaza pericolul pe care ele il reprezinta in mod real. In graba lor perpetua, foarte multi oameni se multumesc cu o alimentatie foarte slaba calitativ, dar satisfacatoare din punct de vedere cantitativ si estetic. Ambalata frumos, colorata cat mai apetisant, aromatizata, conservata cat mai bine, sarata, pasteurizata, rafinata (chiar si de doua ori), prajita in teflon, fiarta sub presiune si incalzita la microunde, o astfel de hrana contine in ea germenii multor probleme de sanatate „inexplicabile“.

Aditivii alimentari



Aproape fara exceptie, alimentele din comert contin aditivi (cunoscuti sub denumirea generica de „E“-uri), a caror menire este, se spune, aceea de a conserva, de a da culoare, forma, de a spuma, ingrosa si mai ales de a da aroma in mod artificial, facand astfel produsul atragator pentru clienti si vandabil timp indelungat, uneori aproape nelimitat.

Cei mai multi cercetatori spun ca aditivii alimentari sint substante chimice de sinteza si, deoarece ele nu se gasesc in mod natural, nu ar trebui sa faca parte din alimentatia noastra. Impactul E-urilor asupra organismului este devastator, deoarece ele nu sint recunoscute si acceptate de catre acesta. O substanta straina, afirma medicii, nu poate fi administrata timp indelungat fara a produce efecte secundare. Consumul indelungat de produse alimentare aditivate sintetic produce in organismul uman un adevarat bombardament chimic asupra organelor interne, compromitand si distrugand sistemul imunitar (acesta ajunge sa produca anticorpi peste masura, folosindu-i chiar impotriva organismului uman), precum si o serie de tumori maligne si benigne.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetari Alimentare,

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

membru al Academiei de Stiinte Agricole si Forestiere, considera ca incidenta alarmanta a unor forme de cancer este strans legata de avalansa produselor alimentare bogate in E-uri nocive, consumate frecvent de romani. De asemenea, E-urile periculoase sunt „vinovate“ de raspandirea bolilor cardiovasculare, ale tubului digestiv si a alergiilor.

„Una este sa mananci un mar sanatos si alta este sa bei un compot de mere conservat cu aditivi“, semnaleaza prof. dr. Mencinicopschi. Domnia sa atrage atentia, totodata, asupra mezelurilor, in special asupra parizerului, crenvurstilor, bauturilor racoritoare si preparatelor conservate cu substante chimice (in special supele la plic sau alimentele afumate).

Potrivit rapoartelor organizatiilor internationale, mortalitatea cauzata de consumul alimentelor imbogatite cu substante artificiale se afla **pe locul al III-lea** la nivelul intregului glob, dupa consumul de droguri si medicamente si dupa accidente de circulatie.

Conform raportului Comisiei Nationale de Oncologie - 2000, in Romania cancerul este intr-o crestere alarmanta si se estimeaza ca aceasta afectiune va deveni in scurt timp **„boala mileniului III“**

impotriva careia nu exista inca premisele descoperirii unui antidot. Cancerul este, fara indoiala, o consecinta. Chiar daca nu au fost descoperite in totalitate cauzele acestei boli ucigatoare, cercetatorii au reusit sa contureze trei dintre acestea: poluarea, tutunul si alimentatia. Cea din urma, potrivit unor studii recente, pare a fi una dintre cele mai importante cauze ale aparitiei cazurilor de cancer.

Atunci cand autoritatile ajung sa discute problema aditivilor alimentari, nu uita sa mentioneze conceptul aberant de „cantitate zilnica acceptabila“. Aceasta reprezinta cantitatea de aditiv alimentar, raportata la kilogram de greutate corporala, care poate fi consumata zilnic in intreaga viata, „fara un risc semnificativ pentru sanatate“. Aceasta formulare este de un cinism inacceptabil... mai ales acum, cand sint cunoscute efectele grave pentru sanatate ale acestor adaosuri chimice. Este, oare, firesc sa iei, cu buna stiinta, o doza zilnica de otrava, doar pentru a umple buzunarele comerciantilor si pe cele ale producatorilor?

In cazul in care consumul de alimente cu E-uri este iresponsabil, problemele de sanatate pot fi deosebit de grave, iar acest lucru nu este greu de realizat. Fiecare aliment din masa de zi cu zi poate contine E-uri. Unele tipuri de paine asa-zis integrala sint fabricate din faina innegrita cu E-uri din familia caramelurilor. In cazul unor paste fainoase, oul a fost inlocuit cu un E – 102. Consumul prelungit de astfel de aditivi afecteaza ficatul, pancreasul si stomacul, insa pot provoca si tumori tiroidiene.

In literatura de specialitate se regasesc o serie de definitii ale aditivilor, din care prezentam, pentru edificare, numai cateva.

1. Aditivii alimentari sint substante care se folosesc la prepararea unor produse alimentare, in scopul ameliorarii calitatii acestora sau pentru a permite aplicarea unor tehnologii avansate de prelucrare. (Ordinul Ministerului Sanatatii nr.975/1999).

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

2. Substante care la origine nu reprezinta o parte constituenta a alimentelor, adaugate in scopul de a modifica - favorabil - insusirile organoleptice sau ca o necesitate directa de desfasurare a anumitor procese tehnologice (Tratat de igiena, Sebastian Dumitrache).

3. Aditivul alimentar reprezinta orice substanta care nu este consumata ca aliment in sine si nu este folosita ca ingredient constituent al unui aliment, care are sau nu valoare nutritiva si care se adauga intentionat, cu un scop tehnologic (incluzand modificari organoleptice) in timpul producerii, procesarii, prepararii, tratarii, impachetarii, ambalarii, transportului si stocarii unui aliment, devenind un component sau afectand intr-un fel caracteristicile alimentelor la care se adauga. Acest termen nu include substantele contaminante sau pe cele adaugate pentru a imbunatati sau mentine calitatile nutritive si nici clorura de sodiu. (Codex Alimentarius FAO-WHO)

Care este insa povestea E-urilor?

Pentru usurarea etichetarii, pe ambalaje nu este trecuta denumirea completa a aditivului, aceasta fiind scrisa intr-o forma standardizata, acceptata international. Denumirea de pe eticheta este alcatuita din litera „E” urmata de o cifra, ceea ce usureaza foarte mult munca producatorului in cazul produselor ce contin multi aditivi, sau cand aditivii au denumiri foarte lungi. De exemplu, hidroxipropilmetil-celuloza, in realitate un gelifiant, va fi scrisa simplu, codificat: E 464.

Gurile rele spun, insa, ca mai sint si alte motive pentru standardizarea in aceasta forma a aditivilor, cum ar fi, de exemplu, acela de a nu starni prea mult suspiciunea consumatorilor...

Stim cu totii ca produsele alimentare cu termen de garantie de un an sau doi sint foarte frecvente. Este uimitor cat de putini consumatori isi pun problema ca nu ne putem astepta ca un produs atat de vechi sa fie bun pentru organismul nostru, cu toate autorizatiile si ras-autorizatiile sanitare care permit comercializarea lui. Este suficient sa ne gandim ca o maioneza se altereaza in mod normal foarte repede (in 24 sau maxim 48 de ore), deoarece ea constituie o hrana foarte buna pentru bacterii. Va puteti inchipui cat de hranitoare poate fi o maioneza din conserva, care a fost produsa acum un an, care a fost pastrata la temperatura camerei si care nu prezinta, totusi, semne de alterare, deoarece are atat de mult conservant, incat bacteriile nici nu se mai apropie de ea. Oare cum am putea crede ca un astfel de „aliment” este bun pentru organismul uman, daca pana si bacteriile il refuza?

In listele internationale (ca si in cea nationala), aditivii sint clasificati in 25 de categorii si numerotati specific:

- * **coloranti** - pentru a schimba culoarea sau a da culoare; E100-E182
- * **conservanti**- substante care prelungesc artificial perioada de pastrare a alimentelor prin protejarea lor impotriva alterarii produse de microorganisme; E200-E297
- * **antioxidanti** - substante care prelungesc fortat perioada de pastrare a alimentelor prin

protejare impotriva oxidarii (de exemplu: rancezirea, schimbarea culorii); E300-E390

* **emulgatori** - asigura un amestec omogen intre apa si grasimile alimentare; E400-E496

* **saruri de topire** E400-E496

* **agenti de ingrosare**- substante care au capacitatea de a mari viscozitatea produselor alimentare; E400-E496

* **agenti de gelifiere** (gelifianti)- substante care permit si care ajuta la formarea gelurilor; E400-E496

* **stabilizatori** - substante care fac posibila mentinerea proprietatilor fizico-chimice ale alimentelor, mentinand omogenizarea dispersiilor, culoarea etc.; E400-E496

* **agenti de gust** (aromatizanti) - se impart in trei categorii:

a) **substante arome naturale** - se obtin prin procese fizice enzimatice sau microbiologice din materii prime de origine vegetala sau animala;

b) **substante identice naturale** - sunt identice din punct de vedere al compozitiei cu aromele naturale, componentele fiind obtinute prin sinteza;

c) **substante artificiale** - se obtin prin sinteza, avand structura si compozitia diferite de cele naturale; E600-E640

* **acidifianti** - substante care cresc aciditatea alimentelor, imprimindu-le un gust acru; E300-E390

* **agenti antiaglomeranti** - E500-E580

* **amidon modificat** - E1400-E1450

* **edulcoranti** (indulcitori) - substante (altele decat zaharul) care se utilizeaza pentru a da gust dulce alimentelor; E900-E999

* **substante de afanare** (afanatori) - substante care contribuie la cresterea volumului alimentelor fara a modifica valoarea energetica; E400-E496

* **antispumanti** - se folosesc pentru reducerea si prevenirea spumei; E500-E580

* **agenti de suprafata** (surfactanti) - E900-E999

* **agenti de albire** (inalbitori) - E1500-1520

* **agenti de intarire** - E500-E580

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

* **umectanti** - E1200-E1202 / E1400-E1450 / E1500-E1520

* **enzime chimice de sinteza** E1100-E1105

Sursele aditivilor

Aditivii alimentari sint substante extrem de rar extrase din materii prime naturale, de cele mai multe ori ele fiind produse de sinteza relativ neconventionale.

Intre aditivi, aromatizantii alimentari cuprind substante sintetice sau, mai rar, naturale foarte variate. Aromatizantii sintetici sint admisi numai pentru aromatizarea produselor zaharoase, de patiserie, precum: inghetata, ciocolata, margarina, bauturi alcoolice distilate, dar si a altor produse, conform normelor de igiena.

In ce priveste colorantii alimentari, acestia pot avea atat surse artificiale, cat si naturale.

De exemplu, in familia colorantilor galbeni intalnim:

- E100, Curcumina, are o sursa naturala si anume sofranul de India
- E104, Quinolina, are o sursa artificiala si anume gudronul sintetic de huila
- E102, Tartrazina, produs chimic ce are ca sursa colorant Azo
- E107 sau Galben 2G, produs sintetic avand ca sursa atat gudronul sintetic de huila cat si colorantul Azo
- E110, „Galben Floarea Soarelui“, produs sintetic avand ca sursa atat gudronul sintetic de huila, cat si colorantul Azo.

In familia colorantilor rosii, intalnim:

- E120, acidul carminic, obtinut din surse naturale si anume din crusta insectelor gestante
- E122, E123, E124, E127, E128 au surse sintetice, fiind obtinuti din gudronul sintetic de huila si colorantul Azo.

In familia colorantilor albastri:

- E131, E132, E133 au ca sursa naturala gudronul de huila

Sunt folositi pe post de coloranti alimentari naturali: carotenul, xantofila si clorofila.

Din punctul de vedere al industriasilor, colorantii artificiali au o mai mare putere de colorare, sint

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

relativ mai ieftini decat cei naturali, mai usor de conservat si de intrebuintat.

Vom trece acum in revista cateva categorii de produse care se gasesc in rafturile magazinelor, pentru a evidentia, pe intelesul tuturor, prezenta aditivilor in reteta lor. Nu putem preciza in acest articol numele produselor pentru ca marile companii multinationale care detin marcile inregistrate respective se reped ca uliii daca indrazneste cineva sa critice calitatea celebrelor lor bauturi carbogazoase. Cititi insa retetele si le veti identifica foarte usor, pentru ca apoi sa va puteti feri pentru totdeauna de ele, oricat de multe si de spectaculoase reclame agresive s-ar face la televizor sau aiurea.

BAUTURA RACORITOARE FARA ZAHAR

Ingrediente: dioxid de carbon, caramel, aspartam, acid citric/sare de lamaie si acid fosforic alimentar, benzoat de sodiu, cafeina, aroma de cola.

E211 (benzoatul de sodiu) - este folosit ca antiseptic, conservant alimentar si pentru a masca gustul unor alimente de calitate slaba;

bauturile racoritoare cu aroma de citrice contin o cantitate mare de benzoat de sodiu (pana la 25 mg/250 ml); se mai adauga in

lapte si in produsele din carne

,
in produsele de brutarie

si
in dulciuri

; este prezent in multe medicamente (Tylenol, Phenergan); se cunoaste ca provoaca
urticarie

si
agraveaza astmul

. Asociatia consumatorilor din Piata Comuna Europeana, impreuna cu Institutul de Oncologie din Germania, il considera

cancerigen

, insa in Romania este permis;

interzis in SUA

E330 (acid citric/sare de lamaie) – produce **afectiuni ale cavitatii bucale (afte)** si are **actiune cancerigena**

Se gaseste in cele mai multe **sucuri** care se afla in comert, **in mustar (sub forma de arome)**, **in conservele de ciuperci**

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

E 338 (acid fosforic) - produce **tulburari digestive** (indigestie, voma, colici abdominale s.a.);
folosit si in **preparatele din branza**

E 951 (aspartam) - este un **indulcitor artificial** des folosit si **poate fi sursa a peste 70 de tipuri de boli** ; **cancerigen**.

Intalnit

in guma de mestecat, in produsele zaharoase, in bauturile racoritoare

;

interzis in SUA

.

Pe termen lung, prin scaderea imunitatii

, consumul in exces de aspartam

expune la gripa

,

boli de plamani

,

infectii urinare si intestinale

.

Lipsa de calciu

apare si ea in timp. Folosirea aspartamului are si alte efecte nocive asupra sanatatii:

cefalee, insomnie, tulburari de vedere, auz si memorie, oboseala, palpitatii si predispune la ingrasare

. In acelasi timp, E 951 joaca un rol important in

declansarea tumorilor cerebrale

,

a sclerozei multiple

,

malformatiilor

si

diabetului

.

Cafeina – un alcaloid care in cantitati mari **provoaca palpitatii, cresterea presiunii sangvine, voma, convulsii, diaree, mictiuni frecvente, insomnie, crampe stomacale, tremuraturi ale mainilor, spasme musculare, scaderea calcemiei**

.

BAUTURA RACORITOARE FARA ZAHAR (II)

Ingrediente: apa, dioxid de carbon, colorant caramel, indulcitori: ciclamat de sodiu, acesulfam-K si aspartam, acidifianti acid fosforic, acid citric/sare de lamaie, arome naturale, conservant benzoat de sodiu, cafeina.

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

E 110 (sunset yellow) - intra in componenta **sucurilor, dropsurilor, inghetatei, snacks-urilor; in unele bauturi, medicamente, conserve de peste, prafuri de budinca colorandu-le in galben „apus de soare“** ; **cancerigen (tumori renale)** ; alte efecte: **congestie nazala, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, voma, indigestie** ; **interzis in Norvegia** .

E 466 (carboximetilceluloza) - produce **tulburari digestive (indigestie, voma, colici abdominale s.a.)**

E 104 (Quinoline Yellow) – folosit in **rujuri, produse pentru par, parfumuri, o larga gama de medicamente; colorant galben pentru inghetate, dropsuri, prafuri de budinca** ; provoaca **dermatite** ; **interzis in Australia, USA si Norvegia** .

BAUTURA RACORITOARE „NATURALA“

Ingrediente: apa, concentrat natural de portocale, aspartam, acesulfam K, acidifiant – acid citric/sare de lamaie, conservant – benzoat de sodiu, sorbat de potasiu (E 202), colorant – beta caroten, antioxidant – acid ascorbic.

E 951 (aspartam), E 950 (acesulfam K), E 330 (acid citric/sare de lamaie), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene

Acidul benzoic (E 210) si derivatii lui sunt cancerigeni (E 213 benzoat de calciu – E 218)

BAUTURA RACORITOARE ASA-ZISA NATURALA, FARA ZAHAR

Ingrediente: apa, suc de grapefruit minimum 4%, acidifiant acid citric/sare de lamaie, stabilizatori E 452 (polifosfati), E 455, E 1450, indulcitori ciclamat de sodiu, acesulfam K si aspartam, conservanti sorbat de potasiu (E 202) si benzoat de sodiu, arome identic naturale, chinina.

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

E330 (acid citric/sare de lamaie), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-k), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene. E 952 (ciclamat) este un indulcitor artificial care poate produce migrene si alte reactii adverse

; unele testari au aratat ca poate fi cancerigen;

este interzis in SUA (din 1970) si Anglia din cauza potentialului cancerigen

. E 455 (difosfati) – in cantitati mari

pot determina tulburari ale raportului calciu/fosfor in organism

E 452 (polifosfati) – in cantitati mari

altereaza activitatea metabolica a organismului

.

E 330 (acid citric/sare de lamaie), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-K), E 952 (ciclamat), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene. E 338 (acid fosforic) - produce tulburari digestive

.

PRAFURI PENTRU CREME, BUDINCI, ETC., CU PREPARARE RAPIDA

Ingrediente: zahar pudra, amidon modificat din porumb, aroma de vanilie, gelifiant, carboximetilceluloza, coloranti alimentari galben de quinoleina si sunset yellow

E 110 (sunset yellow) - intra in componenta sucurilor, dropsurilor, inghetatei, snacks-urilor; in unele bauturi, medicamente, conserve de peste, prafuri de budinca colorandu-le in galben „apus de soare“

cancerigen (tumori renale)

; alte efecte:

congestie nazala, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, voma, indigestie

;

interzis in Norvegia

.

E 466 (carboximetilceluloza) - produce tulburari digestive (indigestie, voma, colici abdominale s.a.)

E 104 (Quinoline Yellow) – folosit in rujuri, produse pentru par, parfumuri, o larga gama de medicamente; colorant galben pentru inghetate, dropsuri, prafuri de budinca;

provoaca

dermatite

;

interzis in Australia, USA si Norvegia

.

BATON DE CIOCOLATA

Ingrediente: zahar, sirop de glucoza, grasime vegetala hidrogenata... agent de gelificare (pectina E 440), acid citric/sare de lamaie E 330, emulgatori (lecitina din soia E 322, poliglicerol poloricinoleat E 476), albus de ou praf, corector de aciditate citrat de sodiu E 331, aroma natural identica, vanilina, colorant portocaliu (Sunset Yellow E 110).

E 110 (sunset yellow), E 330 (acid citric/sare de lamaie) – cancerigene

E 440 (pectina) in cantitati mari, provoaca **disconfort intestinal**; folosit in **gemuri, jeleuri, sosuri**

INGHETATA

Ingrediente: lapte praf, zahar, grasimi vegetale, coloranti (E 127, E141, E132, E102) si stabilizatori (E471, E412, E410), acid citric/sare de lamaie (E330), arome naturale identice, glucoza

E127 (eritrozina) - colorant rosu pentru **compoturi si alte alimente**; provoaca **mutatii genetice**

provoaca

cancer al tiroidei

la sobolani (studiu din anul 1990),

posibil si la om

; intalnit in

bauturi alcoolice, in inghetata, in prajituri, in bomboane, in sucuri racoritoare

;

interzis in SUA din 1990 si in Norvegia

.

E132 (indigotina) este un colorant care se adauga **in tablete si capsule, inghetata, dulciuri, produse de patiserie, biscuiti**

; poate

provoca

ata, voma, hipertensiune arteriala, urticarie, probleme de respiratie si alte reactii alergice

;

interzis in Norvegia

.

E 412 (guma guar) – poate provoca **greaata, meteorism si crampe**, reduce nivelul colesterolului.

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

E 102 (tartrazina) - colorant galben care se gaseste in **dulciuri (budinci, inghetate, dropsuri), bauturi, mustar, supe instant, gemuri, cereale, snacksuri**
; are
actiune cancerigena (tumori tiroidiene), poate provoca mutatii cromozomiale
;
determina deficiente in vitamina B6 si zinc; geneaza crize de astm bronsic, urticarie si hiperactivate la copii
;
interzis in Norvegia, Austria, Suedia, Elvetia, Marea Britanie, Olanda
.

APC Romania solicita autoritatilor de resort interzicerea folosirii acestui compus, **cel putin pentru produsele frecvent consumate de copii**

, deoarece s-a constatat ca
dozele mari de tartrazina determina modificari histologice, tisulare ireversibile ale ficatului

. Tinand cont ca acest compus este

frecvent folosit in bauturile racoritoare pe perioada verii

, problemele cauzate de tartrazina pot deveni

extrem de grave

. Doza maxima admisa pentru consum este de 0,75 mg/kg corp, iar in produsele alimentare 70 mg/kg corp, cu exceptia rahatului, unde doza admisa este de 30 mg/kg. Cu alte cuvinte, daca un producator introduce in bauturi racoritoare cantitatea maxima de colorant - 70 mg/kg (echivalent litru) - atunci o persoana de 30 kg care bea doi litri de suc va ingera 140 mg colorant, in timp ce doza maxima admisa pentru o persoana de 30 kg este de 22,5 mg.

INGHETATA (II)

Ingrediente: lapte degresat rehidratat, zahar, grasimi vegetale, pulpa de capsuni, emulgatori E 471, stabilizatori E 407, E 410, E 412, arome, acid citric/sare de lamaie E330; coloranti E 122, E 104, E 140.

E 122 (azorubina) este un **colorant rosu**, obtinut din gudron; se adauga la **dulciuri, martipan, cristale pentru jeleuri, peltea**

. Poate produce

reactii adverse la persoanele astmatice si la cele alergice la aspirina

. Este

interzis in Japonia, Suedia, SUA, Austria si Norvegia

.

E104 (Quinoline Yellow) – provoaca dermatite

E 412 (guma guar)

INGHETATA (III)

Ingrediente: apa, zahar, grasimi vegetale, lapte praf degresat, sirop de glucoza, emulgatori (mono si digliceride si esterii cu acizi grasi), stabilizatori, caragenan (E 407), arome identice naturale, acidifiant - acid citric/sare de lamaie, caramel (E 150), coloranti artificiali - in functie de sortiment

E 150 (caramel) – in categoria aditivilor suspecti, se recomanda renuntarea la el pentru alimentele destinate copiilor.

E407 (caragenan) – tulburari digestive (indigestie, voma, colici abdominale)

E 122 (azorubina) este un **colorant rosu**, obtinut din gudron, care se adauga la **dulciuri, la martipan, la cristalele pentru jeleuri, la peltea**

. Poate produce

reactii adverse la persoanele astmatice si la cele alergice la aspirina

. Este

interzis

in Japonia, Suedia, SUA, Austria si Norvegia

.

E 102 (tartrazina) - colorant galben, actiune cancerigena (tumori tiroidiene), poate provoca **mutat**

ii cromozomiale; determina deficiente in vitamina B6 si zinc; geneaza crize de astm bronsic, urticarie si hiperactivitate la copii

;

interzis in Norvegia, in Austria, in Suedia, in Elvetia, in Marea Britanie, in Olanda

.

E 124 (rosu ponceau) - **interzis in SUA si Norvegia**, se gaseste **in mezeluri**; cancerigen la animalele de laborator,

poate produce reactii adverse la persoanele astmatice si cele alergice la aspirina

.

E 131 (albastru patent) - cancerigen, **interzis in Australia, USA, Norvegia**; se foloseste **in bauturile alcoolice si in prajituri**

E 110 (sunset yellow) – cancerigen, **congestie nazala, alergii, hiperactivitate, tumori renale, dureri abdominale, voma, indigestie** ; **interzis in Norvegia**

.

SALAM DE VARA

Ingrediente: carne porc, carne vita, carne pasare, organe porc, apa proteina vegetala, antioxidanti-izoascorbat de sodiu, lactat de sodiu, sare, zahar, condimente, conservant (nitrit de sodiu), stabilizatori (polifosfati), colorant (acid carminic)

E 250 (nitrit de sodiu) - produce boli cardio-vasculare; in stomac se poate combina cu alte substante ducand la formarea de nitrozamine;

interzis in multe tari

; utilizat in stabilizarea culorii rosietice a carnii conservate (fara nitrit,

hot dog-ul si pastrama

ar avea culoarea... gri) si da o aroma caracteristica. Adaugarea de nitriti in alimente poate duce la formarea de cantitati mici de substante cu potential cancerigen, in special cel din

pastrama

. Companiile care

proceseaza carnea

adauga acum, pe langa nitrit, acid ascorbic sau izoascorbic pentru a impiedica formarea de nitrozamine. Industria carnii justifica utilizarea nitritilor pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltarii bacteriilor producatoare de toxina botulinica. Pentru

produsele din carne

mai sint folositi si E 249. E 450 (difosfati – disodic, trisodic) - produce

tulburari digestive (indigestie, voma, colici abdominali)

.

PELETE DE GRAU CU DIVERSE AROME

Ingrediente: pelete (faina de grau, sare, afanator), ulei vegetal, preparat aromatizat cu gust de cascaval, stimulatori de aroma – glutamat monosodic E 621, acid inozinic, guanilat disodic, coloranti: galben sunset (E 110), tartrazina (E 102), annatto, extract de ardei rosu.

E 621 (glutamat monosodic), continut in exces si in **supele concentrate, considerat de specialisti drept una dintre cele mai cancerigene substante**

; se foloseste si

pentru conservarea laptelui, branzeturilor, mezelurilor, ciupercilor, tonului, preparatelor inghetate

.

Organizatii de profil din Uniunea Europeana duc o intensa campanie de interzicere a acestei substante. Glutamatul de sodiu este unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are **efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene si crampe; interzis in mancarea copiilor** ; folosit si ca substitut pentru sare.

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

E 102, E 110 – cancerigeni

E132 (indigotina) poate **provoca greata, voma, hipertensiune arteriala, urticarie, probleme de respiratie si alte reactii alergice** ; **interzis in Norvegia.**

E 160 (annatto) – colorant rosu, se gaseste in **branza, unt, margarina, cereale, snack-uri, sapunuri, vopsele pentru corp** ; **provoaca urticarie** ; se recomanda renuntarea la el.

E 124 (rosu ponceau) toxic, interzis in SUA si Norvegia, se gaseste in **mezeluri**; cancerigen la animalele de laborator; poate **produce reactii adverse la persoanele astmatice si la cele alergice la aspirina** .

BISCUITI

Ingrediente: faina de grau, zahar, zahar invertit, grasimi vegetale hidrogenate, amidon, agenti de afanare (E 503, E 500, E 450), sare, emulsificator (E 322), metabisulfid de sodiu (E 223), colorant (E 110)

E 110 (galben sunset) – cancerigen

E 503 (carbonat de amoniu) – iritant pentru mucoase

E 450 (difosfati) – in cantitati mari afecteaza raportul calciu/fosfor

E 223 (metabisulfid de sodiu) in categoria aditivilor periculosi pentru sanatate (in grupa E 220 – E 228

); **provoaca**

alergii, afectiuni intestinale, atac de astm, distruge vitamina B1

; se poate gasi in

carnea de hamburgeri, in cartofii deshidratati, in fructele confiate, in prajituri, in bere, in vin, in otetul de vin, precum si in unele sucuri .

SUPE INSTANT DE LEGUME, ADAOSURI CU LEGUME PENTRU MANCARURI, ETC.

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

Ingrediente: legume deshidratate, faina de grau, grasime vegetala hidrogenata, amidon de porumb, sare, potentiatori de aroma (glutamat monosodic E 621, inozinat, guanilat), proteine si glucide din lapte, agent de ingrosare (guma de guar), condimente.

E 621 (glutamat monosodic) – cancerigen; supele se obtin prin deshidratarea ciorbelor si a supelor preparate normal, in cantitati industriale

, pana rezulta un praf care, ulterior, este amestecat cu substante chimice (coloranti, aromatizanti, conservanti si glutamat de sodiu), dupa care se ambaleaza in vid, sau sub forma de cubulete; unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are **efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene si crampe**

.

GUME DE MESTECAT FARA ZAHAR, CU INDULCITORI ARTIFICIALI SI AROME ARTIFICIALE DIVERSE

Ingrediente: indulcitori – xilitol, manitol, aspartam, acetsulfam K, baza de guma, intaritor 414, stabilizator 422, arome, polifosfat de sodiu, colorant E 171, emulsificator E 322, agent de glazurare E 903, antioxidant E 320.

E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam) - cancerigeni

E 414 (acacia) - posibil sa produca alergii si usoare iritatii ale mucoaselor

E 422 (glicerol) – in cantitati mari poate produce dureri de cap, greata, hiperglicemie; intalnit in lichior, fructe uscate, produse slab calorice

E 320 (Butil-hidroxi-anisol BHA) - conservant gasit in cartofi deshidratati, in uleiurile vegetale, in margarina, in supele concentrate, in sosuri, in guma de mestecat, in arahide ; posibil cancerigen (in doze mari a provocat tumori la animalele de laborator), creste nivelul de colesterol

; derivat din petrol;

in unele tari interzis in mancarea pentru copii

, putand provoca

reactii alergice si hiperactivitate

;

interzis in Japonia in 1958; expertii recomanda oficial interzicerea in Marea Britanie; restaurantele McDonald's din SUA au eliminat acest aditiv din produsele lor inca din 1986

E 421 (manitol) – suspectat ca provoaca alergii; interzis in mancarea sugarilor putand

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

**provoca diaree si disfunctii renale; provoaca greata, voma ; in produse
cu continut redus in calorii**

SALATA DE ICRE

Ingrediente: ulei vegetal, apa carbogazoasa, icre sarate hering, ceapa, gelifiant-guma xantan, guma guar, conservant E 221, E 200, acidifiant - acid citric/sare de lamaie (E330), antioxidant E 316 E 316 (propil galat) – poate provoca iritatii ale mucoasei gastrice sau ale pielii; in unele tari este interzis in mancarea copiilor

E 200 (acid sorbic) – iritant pentru piele

E221 (sulfite de sodiu) – alergii

E 330 (acid citric/sare de lamaie) – cancerigen, afte bucale

JELEURI CU AROMA ARTIFICIALA DE FRUCTE

Ingrediente: sirop de glucoza, agent de uleiare (ulei vegetal, ceara Carnauba E 903), arome natural identice, vitamina C, coloranti (rosu-azorubina E 122, galben – tartrazina E 102, albastru – albastru patent E 131. E 903 – folosit in cosmetica, cerneluri; uneori poate provoca reactii alergice E 122 (azorubina) colorant rosu, reactii adverse la persoanele astmatice si la cele alergice la aspirina

E 102 (tartrazina) - colorant galben; cancerigena, poate provoca mutatii cromozomiale; determina

deficiente in vitamina B6 si zinc; geneaza crize de astm bronsic, urticarie si hiperactivate la copii

;

E 131 (albastru patent) - cancerigen

PASTA DE ARDEI, PASTA DE TOMATE

Ingrediente: pasta de ardei/pasta de tomate, amidon din porumb, otet, zahar, potentiator de aroma (glutamat de sodiu), acidifiant (acid citric/sare de lamaie), agenti de ingrosare (guma

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

xantan), conservanti (sorbit de potasiu E 202, benzoat de sodiu E 211), aroma naturala, colorant extract de ardei rosu, antioxidant (acid ascorbic)

E 621 (glutamat de sodiu), E 330 (acid citric/sare de lamaie), E 211 (benzoat de sodiu) - cancerigeni

E220-E228 Sulfiti – conservanti; provoaca alergii; in carne de hamburgeri, cartofi deshidratati, fructe confiate, prajituri, bere, vin, otet de vin

.

BRANZA TOPITA

Se obtine prin topirea unor branzeturi cu saruri de topire.

Ingrediente: apa, unt, cascaval sau, dupa caz, emmentaler, lapte praf degresat.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi analizeaza sarurile de topire: „**E 452 (polifosfat), E 331 (citrat mono, bi si tri sodic), corector de aciditate E 330 (acid citric"/sare de lamaie)**”, urme de praf de smantana, sare iodata. Acest tip de branza topita contine 55 de grame de grasime la 100 de grame de produs, avand o valoare energetica de 277 kcal/1146kj si o densitate calorica medie spre ridicata.

In cazul unui consum frecvent si in cantitate mare, sarurile de topire interfereaza cu metabolismul calciului si fosforului din oase, impiedicand fixarea calciului

. De aceea, mamele ar trebui sa pregateasca tot mai rar sandvisuri destinate copiilor cu acest produs. De asemenea,

femeile pre si postmenopauzale, batranii, persoanele cu sau predispuse la osteoporoza vor evita consumul frecvent al acestui tip de branza

„ Mai aflu de la profesorul Mencinicopschi ca saruri ale acidului fosforic se gasesc si in alte alimente, cum ar fi:

bauturile carbogazoase, produsele de mezelarie, de panificatie etc

., care, consumate in aceeasi zi,

pot conduce la depasiri ale dozelor zilnice admise de compusi ai fosforului, cu dezechilibrarea echilibrului calciu-fosfor si scaderea densitatii osoase (predispune la osteoporoza)

.

BAUTURI ALCOOLICE DIVERSE

Multe dintre ele (ex. bere, vin) sunt saturate de metabisulfid, care da limpezime lichidului, dar ataca sistemul digestiv al omului. La bere, in procesul de pasteurizare sunt folosite substante

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

chimice care provoaca migrene. Din punct de vedere al aditivilor alimentari, tariile (vodca, whisky, etc.) nu prezinta pericol, intrucat chiar alcoolul este un bun conservant, dar in lichioruri se adauga coloranti: E 102 (tartrazina), E 110 (sunset yellow), etc.

E555 (silicatul de aluminiu si potasiu) este folosit in sare, lapte praf si faina. Desi se cunoaste ca aluminiul este cauza unor probleme placentare in timpul sarcinii si ca este asociat cu boala lui Alzheimer, este permis in Romania.

Multi cititori o sa se intrebe, mai mult ca sigur: bine, si atunci ce sa mai mancam? Exista intotdeauna solutii. In primul rand, cautati sa cumparati produse cat mai naturale si cat mai degrevate de apasarea E-urilor. Exista, de exemplu, paine integrala de secara, importata din Germania sau Polonia, fara aditivi, chiar la supermarketuri. Exista uleiuri presate la rece, etc. Inca se mai poate cumpara branza adevarata de la tarani...

Repetam, se gasesc solutii, trebuie doar sa ne preocupe mai mult acest fapt. Intentia noastra este aceea de a va preveni si de a va informa corect, dar dumneavoastra hotarati si alegeti cum sa procedati. Articolul urmareste doar sa va aduca la cunostinta aceste informatii, care nici nu mai sint un asa de mare secret.

In concluzie, nu va lasati inselati de reclamele de genul „ca la mama acasa“ sau de ambalajele atragatoare. Cititi intotdeauna cu atentie retetele produselor si judecati dincolo de reclama, cu propriul cap, pentru ca gustul va poate juca feste, mai ales ca unele chimicale dau arome mai intense decat cele naturale.

CUNOASTEREA ADEVARULUI NE DA PUTEREA DE A ACTIONA APOI CORECT SI DE A NE TRANSFORMA, ASTFEL, VIATA IN BINE.

Sursa: EcoLife.ro

Informatii utile:

- [Drumul catre iad este pavat cu aspartam - The Dangers of Aspartame \(Artificial Sweeteners Sugarfree Diet Coke Zero No Sugar Added E951\)](#)
- [E-urile, camuflate de producatorii de alimente \(producatorii din industria alimentara\) sub](#)

Scris de Administrator
Miercuri, 01 Septembrie 2010

denumiri stiintifice, sub denumirile lor chimice, pentru a nu trezi suspiciunile cumparatorilor !

- ASPARTAMUL SI INDULCITORII ARTIFICIALI, produsele fara zahar, Light - Dulce mizerie, O LUME OTRAVITA CU ASPARTAM SI INDULCITORI ARTIFICIALI CARE SUNT NEUROTOXINE, EXCITOTOXINE producand:TULBURARI NEUROLOGICE, FIBROMIALGIE, DIABET, TUMORI, etc. - Video - 89 minute
- ODISEEA VIETII - Viata intrauterina, de la conceptie pana la nastere. - MIRACOLUL VIETII - Si despre: Cand incepe Viata? Conceptie, embrion, fat, copilul nenascut, etc. - Odyssey of Life - La Odisea de la Vida - L'Odyssée de la Vie - Inregistrari Video
- APARITIA CANCERULUI, ACCELERATA DE LOTIUNILE DE PLAJA - Lotiunile de plaja mai declanseaza: tulburari hormonale si alte implicatii negative serioase pentru sanatate.
- RISCURILE MAMOGRAFIEI - Rolul ascuns al Societatii Americane pentru Cancer (American Cancer Society - ACS) - Mamografia si Cancerul de San (Cancerul Mamar) - Cauzele bolilor - Mamografie - Screening
- 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 VINOVATII 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 apararea familiei si copilului - 2011 (prima editie) (carte - descarcare gratuita PDF)
- Indrumarul medical si crestin despre viata 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)
- 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)