

Зашто је тешко одолети слаткишима

Производи са пуно шећера су највећи непријатељи витког тела, лепе коже и здравог живота, али их је уз помоћ јаке воље, ипак, могуће избацити из јеловника, заменом одговарајућим намирницама, пре свега сложеним шећерима, тврде нутриционисти

С обзиром на обиље лоших или простих угљених хидрата и често веома опасних вештачких додатака које садрже слаткиши се могу свакако сврстати у највеће поroke међу намирницама. Ипак, стручњаци за исхрану и даље нису сигурно утврдили да ли и у којој мери постајемо зависни конзумирајем слаткиша или је само реч о ружној навици које се тешко ослобађамо.

— Још у најранијем детињству дете ће за похвалу бити награ-

ђено чоколадом или умилено кексом, што касније у животу ствара образац у коме слатко постаје синоним нечег лепог и пријатног. Стручњаци су утврдили да је привлачност слатког укуса урођена, јер је и мајчином млеком благо слатко, али са временом то постаје стечено понашање — објашњава за „Магазин“ Ана Липовац, фармацеут и магистар нутриционизма, оснивач „Фет фреј“ програма правилне исхране, која је базирана, пре свега, на сложеним угљеним хидратима, попут интегралних жи-

тарница, пиринча, тестенине, или подразумева и уношење свих осталих намирница у јеловник, поврћа, воћа, меса, што одржава организам дуже ситим. — Оно што најчешће ујутру поједемо, и то без гриже савести, јесте чинија пахуљица, са млеком или воћним јогуртом. Порција корнфлекса од 30 грама садржи четири коцке шећера, а 150 грама воћног јогурта шест. Десет коцки шећера за доручак — рачуна и упозорава наша саговорница и подсећа на упозорење доктора Роберта Ластига са Ка-

Поврх свега вештачки додаци

Више од 35 милиона људи у свету су жртве повећаног конзумирања шећера, у Америци се број оболелих од дијабетеса повећао 100 одсто у последњих 10 година, док човек у Европи



Фото Aleksandra 85 cc by 2.0
поједе годишње у просеку 31,3 килограма шећера. Шећер не штeti само зубима, наводи овај нутрициониста, он чини људе уморним, стимулише гливичне реакције у устима и алергије, слаби имунитет, ремети систем за варење, а међу каснијим компликацијама су промене на костима, кардиоваскуларне болести, повећање телесне тежине, проблеми са видом, болести јетре и дијабетес.

— Данас више од половине индустријски произведене хране садржи рафинирани шећер, има га свуда, у кафи, у кољачима... Шољица инстант чаја за децу, на пример, садржи 2,5 коцке шећера, а шта је тек са скривеним шећерима који се крију иза имена сорбитол, манитол, ксилитол, малтоза, глукозни сируп, малтодекстрин? Прехрамбена индустрија нам подмеће та нејасна имена која нису ништа друго већ сличне форме обичног кухињског шећера сахарозе — истиче Ана Липовац.

Да би се постигао бољи укус, дужи рок трајања, боја или нека друга карактеристика примамљива купцима, свака индустријски произведена намирница садржи вештачке додатке, емулгаторе, који су управо узроки многих болести и здравствених тегоба. Осим

разних грицкалица, газираних пића, сувомеснатих и конзервирањих производа, слаткиши су производи у којима обилују вештачки додаци.

— Посебну опасност чине слаткиши у разним бојама, допадљиви деци, обожавени прехранбеним

за наредним слаткишем. И тако у круг. Људи који једу много слатког имају и већу потребу за слатким. Колико смо пута покушавали да будемо максимално дисциплиновани и строги према себи, решени да заувек избацимо слатко из исхране, али

су сви ти покушаји пре и касније пропадали. Током периода одрицања трошимо много животне енергије да бисмо истрајали, па постајемо нервозни, деконцентрисани, раздржљиви. Скоро по правилу, након кратког времена долази до фазе када контрола, не само да попушта, већ прелази у своју супротност. Није реткост да се тада поједи и по две целе чоколаде у даху и неуспех је готово загарантован. Свако одрицање изазива глад, смањује базални метаболизам,

Фото Joahn Kamatros cc by 2.0
и вртоглавицу, мучнину, пролив, повећани крвни притисак и алергију. Е240 или формалдехид је безбојни плин, садржи га слаткиши попут мармеладе и желеа, као и млечни производи. 30 грама формалдехида изазива смрт, а мање количине могу да узрокују крварење из носа и малигне туморе.

Е952 је вештачки заслађивач 40 путајачи од шећера, налази се у намирница-ма за дијабетичаре; изазива рак бешичке, оштећења тестиса и мутације; забрањен је у САД и у Енглеској, док је код нас и даље веома заступљен. Сличан њему је и Е954 који доказа-но изазива рак код животиња.

СЛАТКИШИ ИЛИ ОТРОВИ

- Иако се тежи постизању стандарда присуства емулгатора који важи у земљама Европске уније, код нас и даље готово да не постоји намирница која не садржи неки од вештачких додатака опасних по здравље и живот. Стручњаци саветују да при куповини обавезно треба обратити пажњу на списак емулгатора на етикетама.

Неколико опасних емулгатора који се најчешће додају слаткишима:

► Е110 је вештачка боја која највише има у гуменим и чоколадним бомбонама, пudingу у пластичним чашама и пudingу у праху; забрањен је у Европској унији.

► Е120 звани киселина кармин је црвене боје, у прехранбеној индустрији се

- користи за бојење слаткиша, цема, кекса, торти, у козметици за производњу кармина, сенки за очи, шампона, има сврху у фотографисању, а налази се и у хранама за животиње; има канцерогена својства и изазива астму.

► Е123 или амарант је веома често заступљен у слаткишима, кашама, колачима, пudingу, безалкохолним и алкохолним пидима; канцероген је, утиче на плодност код оба пола, оштећује јетру и бubrege, изазива грозницу, астму и хиперактивност, због чега је већ дуго забрањен у САД.

► Е132 је додатак кремовима, желеима, безалкохолним пићима; изазива

- Е240 вртоглавицу, мучнину, пролив, повећани крвни притисак и алергију. Е240 или формалдехид је безбојни плин, садржи га слаткиши попут мармеладе и желеа, као и млечни производи. 30 грама формалдехида изазива смрт, а мање количине могу да узрокују крварење из носа и малигне туморе.

► Е952 је вештачки заслађивач 40 путајачи од шећера, налази се у намирница-ма за дијабетичаре; изазива рак бешичке, оштећења тестиса и мутације; забрањен је у САД и у Енглеској, док је код нас и даље веома заступљен. Сличан њему је и Е954 који доказа-но изазива рак код животиња.

Фото из приватне архиве А. Липовац



Ана Липовац



Фото Pixafod cc by 2.0

Фото Joahn Kamatros cc by 2.0