

NEZDRAVA ŽIVILA

Nezdrava hrana/živila so:

- ✚ Energijske pijače: Red Bull, guarna, Shark,...
- ✚ Sladka pijača: Coca Cola, Cola, ledeni čaj,...
- ✚ Mesnati izdelki: piščančja salama, suhomesnati izdelki,...
- ✚ Cvrte gotove jedi: čips, smoki,...

✚ Nekaj več o energijskih pijačah:

Energijski napitki Red Bull, Power Horse, Flasch Power, Dynamit, Dark dog, Bulldog, Shark, Blue bear, Energia, Latin lover, Energijski napitek Mercator, tudi Coca Cola, vsebujejo naslednje sestavine:

- **kofein,**
- **tavrin,**
- **vitamine, prilagojene dnevnim potrebam organizma (vitamini skupine B in C),**
- **umetna sladila,**
- **guarana.**

Red Bull - gazirana pijača iz Avstrije, vsebuje 80 mg kofeina v vsaki pločevinki (to je enaka količina kofeina, kot jo najdete v skodelici kave). Za primerjavo, klasična Coca Cola na steklenico vsebuje 23 mg kofeina. Dodatne sestavine Red Bulla so: 2 kalorični sladili (glukoza in saharoza), tri nekalorična sladila, nekaj vitaminov B in enaka količina aminokislina tavrina, kot jo najdete v kozarcu rdečega vina. Druge znamke energijskih napitkov lahko vsebujejo do dvakrat več kofeina kot Red Bull in še dodatne vprašljive sestavine, kot je na primer *guarana*. Guarana je zeliščna rastlina iz Južne Amerike, ki vsebuje zelo veliko kofeina.

Posledice uživanja energijskih pijač:

Kalorije v teh napitkih dovajajo nekaj energije, večinoma pa telo občuti le vpliv kofeina in tavrina v napitku (slednja namreč izostrita občutek pozornosti), lahko pa povzročita nevšečne stranske učinke, kot so nestrpnost, razdražljivost, aritmija srca, nespečnost in težave s prebavo.

Našteti stranski učinki se veliko pogosteje pojavijo pri energijskih napitkih kot pri kavi, ki jo ponavadi pijemo počasneje in bolj umirjeno kot ohlajene energijske napitke. Pogost pojav pri uživanju energijskih napitkov je tudi dehidracija, saj kofein stimulira izločala in tako povečuje izgubo vode.

Energijski napitki so umeščeni v skupino dietetičnih izdelkov, čeprav se dejansko nahajajo na meji med dietetičnimi izdelki in zdravili, prav zato je potrebno biti še posebej pozoren pri njihovi uporabi. Mladi naj se zavedajo, da so učinki energijskih pijač kratkotrajni in nikakor ne morejo zamenjati počitka, dovolj gibanja, raznovrstne prehrane in zadostne količine vode.

✚ Nekaj o sladkih pijačah gaziranih pijačah, bonbonih:

V sladkih gaziranih pijačah, bonbonih najdemo CO₂, fosforno kislino, umetna sladila (tudi azo-barvila),...

Plin CO₂

CO₂ je znan kot aditiv E290. Uporablja se kot konzervans in kot dezinfekcijsko sredstvo. Umeščen je v srednjo kategorijo škodljivosti aditivov: V pijači ustvari kislo okolje (vsakodnevno uživamo že preveč pH kislih jedi, telo pa najbolje funkcionira v nevtralnem okolju). Z pitjem teh pijač se poruši že tako nestabilna sestava vode, kar povzroči slabšo ali celo onemogočeno razstrupljanje telesa.

Fosforna kislina in umetna sladila, arome in barvila

Fosforna kislina nase veže kalcij (izčrpava ga iz kosti, zob, zdravil, ...).

Umetna sladila (saharin, ciklamat, aspartam, ...) pa so sodeč po novih raziskavah kancerogena. Aspartam poleg dveh aminokislin vsebuje metanol, ki je zelo toksičen za živčevje in se v človekovem telesu spremeni v dva izjemno huda strupa: kancerogeni formaldehid in mravljično kislino.

Arome, barvila in konzervansi: skoraj vse arome in barvila so škodljive. Strokovnjaki svetujejo, da se izogibamo vsem aromam (razen naravnim) in večini barvil. Pogost konzervans, ki ga dodajajo gaziranim sladkim pijačam je natrijev benzoat, ki skupaj s citronsko kislino, pogosto sestavino takšnih pijač, ali vitaminom C tvorijo kancerogeno snov.

Plastenke vsebujejo nevarno snov – bisfenol A (BPA) Po najnovejših raziskavah je snov bisfenol A (BPA) škodljiva, saj povzroča motnje v regulaciji inzulina in imunskega sistema, bolezni srca in ožilja, nepravilnosti v delovanju jetrnih encimov,... Nahaja pa se tudi v vodnih pipah, v zmesih za zobne zalivke, v konzervah, plastenkah, v prahu po hiši, kot vezni material za cementne podlage v gradbeništvu.

Azo-barvila

Azo barvila so med najbolj razširjenimi umetnimi barvili. Poznamo približno 2000 različnih azo-barvil. Teoretično lahko azo-barvila dajejo celoten barvni spekter, najpogosteje pa se uporabljajo rdeča, oranžna in rumena azo-barvila. Azo-barvila se najpogosteje uporabljajo za barvanje tekstila, usnja, plastičnih mas, živil itd. Živila, ki so največkrat pobarvana, so brezalkoholne sladke pijače in tudi nekatere alkoholne pijače, sladoled, nekateri pekovski in slašičarski izdelki.

✚ Nekaj o mesnih izdelkih:

Suhomesnati izdelki in drugi mesni izdelki vsebujejo zelo veliko nitritov in nitratov.

Nitriti

Nitrite se uporablja za tradicionalno sušenje mesnih izdelkov (npr. kraški pršut), in ohranjanje zgleda živila ter preprečevanja kvarjenja živila, zato ker v kombinaciji s soljo (NaCl), pH vrednostjo izdelka, toplotno obdelavo in drugimi

sestavlinami preprečujejo razvoj in rast mikroorganizmov, predvsem C.botulinum,

Iz nitritov se tvorijo nitrozamini, ki so dokazano kancerogene in genotoksične substance. Obstaja velika povezava med visokim in pogostim vnosom nitrita in nitrata in rakom na želodcu – tveganje za razvoj sprememb na želodčni sluznici se znatno zmanjša ob hkratnem uživanju sadja in zelenjave (z visokim deležem vitamina C)

✚ Nekaj o cvrtih gotovih jedeh (čips, krompirček,...):

Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) v testu 12 živil ugotavlja, da največ **akrilamida** vsebuje čips.

Akrilamid

Akrilamid je rakotvoren – povzroča raka in genotoksičen - to pomeni, da škodljivo vpliva na gensko zasnovo telesnih in zarodnih celicah in lahko povzroča dedne poškodbe genov in kromosomov.

Akriamid se tvori med toplotno obdelavo živil, med cvrtjem in pečenjem. Ta hrana ni primerna za dnevno prehranjevanje, ampak za občasno. Potrošniki naj bodo pozorni predvsem na barvo teh živil. Najbolj so nevarne temnejše barve, torej temno rjava in črna. Priporočljivo je, naj se živila, raje kot cvrejo ali pečejo, kuhajo v vodi, na pari ali naj jih dušijo. Pri peki živil naj bo to pokrito in naj se duši v lastnem soku, krompir naj bo zapečen le do zlatorumene barve, kruh naj bo vzhajan s kvasovkami, živila med peko na žaru pa naj pogosto obračajo, tako da se posamezni deli ne zažgejo.

Prisotnost akrilamida v čipsu:

Največ akrilamida vsebuje Mercatorjev čips (1600 mikrogramov na kilogram; varen dnevni vnos je sicer sto mikrogramov na kilogram), sledita Sparov (790 mikrogramov) in Tušev (630 mikrogramov). V Kraševem slanem trajnem pecivu Vic sticks ga je bilo 170 mikrogramov, Hokusovi zmrznjeni krompirjevi kroketi so ga vsebovali 61 mikrogramov (med cvrtjem se je povečala na 83 mikrogramov), domači piškoti iz Dolenjske pekarnice pa so ga vsebovali 66 mikrogramov. Preostali vzorci so vsebovali manj kot 30 mikrogramov na kilogram akrilamida. Med temi so Lumpijev krompirček ter krompirček v restavracijah McDonald's in Interspar, Mercatorjev kruh (črna štruca), Sparov kruh (štruca s krompirjem), Tušev kruh (domači polbeli).