

# zwierciadło

8 (2026) SIERPIEŃ 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT) „Zwierciadło” w sprzedaży także z płynem micelarnym Avène

NASZA AKCJA

KOCHAM,  
NIE TRUJĘ

PRZEBÓJ  
LATA!  
PYSZNE  
KOKTAJLE  
PLUS  
ZAMIENNIKI  
SOLI

SEKS  
Związki  
Emocje

SILNA KOBIETA  
SZUKA MIŁOŚCI  
OCHOTA  
NA BLISKOŚĆ  
PSYCHE  
I POTENCJA  
WENUS  
NA REZERWIE  
MĘŻCZYZNA  
I EKSTAZA

Imigrantki  
ZAINSPIROWANE  
POLSKĄ

MAŁGORZATA FOREMNIAK

*Jestem w punkcie startu*

EMMA STONE NIC MNIE NIE OMINIE

TOMASZ ORGANEK CHROPOWATA PRAWDA ZAMIAST KREACJI

LIDIA OSTAŁOWSKA ZAWSZE JESTEM OBCA

JERZY ILLG POECI JEDZĄ MU Z RĘKI

SZYMON BRODZIAK NASTĘPCA HELMUTA NEWTONA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767  
08>  
9 770514 099500



## CZY WIESZ, CO JESZ?

*Wielu ludzi uważa, że wiedzą, jak się zdrowo odżywiać, znają się na dietach i dietetyce, pomimo że zasady żywienia poznają głównie za pośrednictwem mediów.*

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

**Zdrowe odżywianie stało się modne, więc na każdym kroku spotykamy się z reklamami,** w których znane osoby wychwalają niesamowite właściwości odżywcze różnych produkowanych masowo artykułów. Ponieważ media wciąż cieszą się dużym zaufaniem, często wpadamy w pułapkę reklam, wierząc, że przemysłowo wytwarzane soki, jogurty, margaryny, zupy instant, oleje, wędliny, majonezy, batoniki to najlepsze rzeczy, jakie możemy sobie wyobrazić. Do tego dochodzą reklamy leków i suplementów diety, które zgodnie z oświadczeniami producentów zapewniają nam zupełną bezkarność – możemy jeść właściwie wszystko, pod warunkiem że będziemy zażywać odpowiedni suplement wspomagający np. pracę wątroby. Niestety, w realnym życiu tak nie jest. Gdyby te reklamy były prawdziwe, nie istniałyby choroby ani problemy z nadwagą i otyłością. Prawda jest jednak taka, że dając się skusić obietnicom łatwego życia, szybkiego spadku masy ciała, zachowania zdrowia albo poprawy samopoczucia, dajemy się zwieść. W dużych ilościach te produkty mogą okazać się szkodliwe dla zdrowia.

### *Zrób to sam*

Najlepsze jedzenie to takie, które przyrządzimy samodzielnie ze świeżych, dobrej jakości półproduktów, których droga od producenta do naszej kuchni jest najkrótsza. Jeśli chcemy być zdrowi, na co dzień powinniśmy omijać półki sklepowe z produktami przetworzonymi i unikać jedzenia z fast foodów. Wiele moich pacjentek jest przerażonych, kiedy podczas pierwszych konsultacji dochodzą do wniosku, że właściwie nie wiadomo, co jeść, bo wszystko, co do tej pory jadły i czym karmiły swoją rodzinę, jest niezdrowe. Ale aż tak źle na szczęście nie jest. Wystarczy poznać parę zasad robienia zakupów – jedna z takich podstawowych umiejętności to czytanie etykiet, aby uniknąć popełniania najpoważniejszych błędów. Szczególną czujność zalecam, kiedy mamy do czynienia z pięknie opakowanym produktem. Bardzo często atrakcyjne opakowanie idzie w parze ze skomplikowaną technologią produkcji, która znajduje odzwierciedlenie w liście trudnych do wymówienia nazw chemicznych, wypisanych na etykietce. I to powinna być już pierwsza wskazówka – jeżeli nie potrafisz rozszyfrować nazw składników produktu, po prostu pozostaw go w sklepie! Producenci zapewniają nas, że te składniki znajdują się na liście dozwolonych dodatków do żywności, ale nie wiemy, jakie ilości tych substancji przyswajamy i w jakim stopniu właśnie nam mogą zaszkodzić.

### *Co jest w środku, kotku?*

Bardzo uczulam na pięknie wybarwione sztucznymi barwnikami produkty, które cieszą oczy i przyciągają wzrok – jest to oczywista manipulacja. Jej ofiarami mają paść przede wszystkim dzieci. Niestety, te piękne kolory to syntetyczne dodatki, które wzmagają zachowania nadaktywne, wywołują alergie, stwarzają ryzyko zachorowania na raka. **I tak barwnik E129, czyli czerwień allura – zakazana w niektórych krajach, takich jak Belgia, Szwajcaria, Australia czy Norwegia – może nasilać objawy astmy i wywoływać nadpobudliwość psychoruchową u dzieci.** Niestety, sklepy spożywcze często nie ułatwiają rodzicom życia i umieszczają te łakocie w najbardziej widocznym miejscu, czyli na poziomie wzroku dziecka. Dlatego radzę, żeby na zakupy wybierać się bez dzieci. **I pamiętajcie, by NIGDY nie nagradzać dziecka słodyczami!** Otrzymując je jako nagrodę, np. za dobre zachowanie, dziecko zaczyna myśleć, że cukierki są bardziej wartościowe niż inne posiłki. Słodycze to poza barwnikami głównie cukier. Wszyscy już wiedzą, że cukier szkodzi i wiedzą o tym także producenci, którzy wykorzystują naszą niepełną wiedzę o składnikach przetworzonej żywności. Na etykietach widzimy napis: „zero cukru”, myślimy „OK”. Ale zamiast niego używane są sztuczne substancje słodzące, takie jak na przykład aspartam. Dodaje się go do ponad 6 tys.





produktów spożywczych i środków farmakologicznych. Znajdziemy go w słodkich napojach typu light, ale także w zwykłych napojach, sokach oraz w jogurtach, płatkach śniadaniowych czy gumach do żucia. Jest też składnikiem leków, a swoją popularność zawdzięcza naturalnej słodocy. Według badań jest aż 200 razy słodszy od cukru, a przy tym nie dostarcza kalorii. Na tym jednak jego zalety się kończą. **Aspartam (E951) stanowi przyczynę 75 proc. niepożądaných reakcji na dodatki do żywności, zgłaszanych do amerykańskiego Urzędu ds. Leków i Żywności, takich jak bóle głowy, pogorszenie samopoczucia, skurcze mięśni, przybieranie na wadze, depresje, bezsenność, zaburzenia wzroku, wysypki, utrata słuchu, trudności w oddychaniu, napady apopleksji, nowotwory.** Ale jak tu żyć bez słodcyzy? Zamiast kolorowych napojów przyzwyczajajmy dzieci do picia wody z dodatkiem cytryny i miodu. Dużo zdrowszym rozwiązaniem będzie również sporządzenie soku samodzielnie w domu ze świeżych owoców. Odrobina miodu powinna sprawić, że dziecko będzie przepadało za takim koktajlem. Polecam pieczone jabłka, gruszki lub owocowe sałatki. Propozycją zdrowszą niż wysokokaloryczne desery będzie także sok owocowy 100-proc., zamrożony i podany w formie lizaka. Zamiast kupować lody, zróbmy sorbety.

Tak jak łatwo zastąpić cukier i słodziki, tak też łatwo możemy zastąpić substancje wzmacniające smak, czyli na przykład kolejnego przestępcę chemicznego: glutaminian sodu. Znajdziemy go w kostkach rosołowych, zupkach i potrawach instant, mieszkankach przypraw, sosach i słoikach



LIDIA TRAWIŃSKA DIETETYK KLINICZNY, PIONIERKA MEDYCYNY ŻYWIENIOWEJ OPARTEJ NA DIAGNOSTYCE OPÓŹNIONEJ ALERII POKARMOWEJ. ZMIENIA PODEJŚCIE POLAKÓW DO JEDZENIA. OBALAJĄC MITY DOTYCZĄCE ODŻYWIANIA. ZAŁOZYCIELKA CENTRUM MEDYCZNEGO „VIMED”.

z gotowymi daniami. Według badań długofalowe skutki częstego używania glutaminianu sodu to między innymi: nadpobudliwość, zaburzenia hormonalne, uszkodzenie siatkówki oka, zaburzenia przewodnictwa nerwowego i wzrost ryzyka otyłości. Szczególnie niebezpieczny może okazać się dla osób na niego nadwrażliwych oraz dla astmatyków i dzieci. **Glutaminian sodu występuje w produktach grzybo- i mięsopodobnym. Jak możemy go zastąpić?** Zioła, zioła i jeszcze raz zioła. Świeże mają niesamowity aromat, wzbogacają potrawy i wydobywają z nich to, co najlepsze. Niech w twoim domu nie zabraknie szalwii, która dzięki zawartości licznych związków aktywnych działa antydepresyjnie, antybakteryjnie, przeciwzapalnie i antyseptycznie. Zawiera witaminy A, C, witaminy z grupy B, minerały, takie jak wapń, magnez, potas, sód, cynk i żelazo. Szalwia obfituje także w lotne olejki i fitozwiązki, m.in. kwas rozmarynowy, kamforę, taniny i flawonoidy. Miej też zawsze świeżą bazylię zawierającą antybakteryjny eugenol, który przeciwdziała skurczom brzucha, nudnościom i biegunkom. Bazylię wspomaga pracę układu pokarmowego, działa przeciw pasożytniczo i zapobiega wzdęciom. **Unikaj też produktów z długim terminem przydatności do spożycia, bo to oznacza, że użyto tam konserwantu, takiego jak np. benzoesan sodu (E211).** Jest on stosowany między innymi w: napojach, sokach, przetworach, konserwach, deserach, przyprawach czy sosach. Przy większym stężeniu może powodować uwalnianie histaminy, a co za tym idzie – objawy alergiczne. Związek ten w połączeniu z powszechnie występującym kwasem askorbinowym (witaminą C) tworzy benzen – substancję rakotwórczą. Ponadto badania wykazują związek spożycia benzoesanu ze wzrostem agresji i nadpobudliwości u dzieci.

**Nie ma co ukrywać: robienie zakupów w dzisiejszych czasach to dosłownie rosyjska ruletka.** Pamiętaj, że produkt spożywczy, który prawie nigdy się nie psuje i zbyt pięknie wygląda, powinien być podejrzany – nie wystarczy czytanie etykiet, trzeba mieć po prostu wiedzę o tym, co nas odżywia, a co truje. Co prawda trochę więcej czasu poświęcisz na robienie zakupów i przygotowywanie posiłków, ale za to nie będziesz truć siebie i swoich bliskich – to się naprawdę opłaca. ●