

zwierciadło

7 (2025) LIPIEC 2015 cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

KOCHAM,
NIE TRUJĘ

POFOLGUJ
SOBIE!

JEDZ
SMACZNIE
I BEZ CHEMII

PROSTE
PRZEPISY

*Nie
przegap!*
KULTURALNE
HITY NA LATO
20 STRON

Nazywam się niebo NATALIA PRZYBYSZ

AL PACINO I JEGO MUZEUM POMYŁEK
IZABELLA CYWIŃSKA ZACZYNAM LUBIĆ BIAŁE MINUTY
JANUSZ CHABIOR TROCHĘ NABROIŁEM, TROCHĘ ODKUPIŁEM
VIOLA ARLAK ZATRZYMAJ SIĘ I PATRZ
WŁODEK DEMBOWSKI PAPRODZIAD Z ŁĄKI ŁAN

PSYCHE: GDY MIŁOŚĆ JEST NAŁOGIEM ♥ CO USTA MÓWIĄ O TOBIE ♥ PORNO PRZYJAZNE KOBIECIOM

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0.7>
9 770514 099500

PODROBIONY ŚWIAT

Półki w sklepach uginają się dzisiaj od produktów, które są na zewnątrz piękne, a w środku ukrywają tykającą bombę.

Tekst LIDIA TRAWIŃSKA

Lubicie rozpoczynać dzień od pachnących i jeszcze ciepłych bułek na śniadanie? A może wolicie zjeść jogurt light, bo przecież jesteście na diecie? Jak przystało na osobę, która o siebie dba, w waszym koszyku nie brakuje również mięsa fat-free, dzięki któremu z pewnością nie grożą wam choroby serca czy otyłość, jak wynika z wszechobecnych reklam. Wasz koszyk jest też pełen pięknie wyglądających warzyw i owoców. Niestety, chociaż wydają wam się zdrowe, pachną apetycznie i kuszą swoim wyglądem, wiele z tych produktów to podróbki. One udają warzywa i owoce, mięso, ser, masło czy chleb, bo w procesie produkcji pozbawiano je wszelkich wartości odżywczych, aby zapewnić im długą żywotność na półce sklepowej. Następnie nafaszerowano je chemią, aby wyglądem, zapachem, smakiem przypominały wam to, co niektórzy pamiętają jeszcze z dzieciństwa. W czasach PRL-u produkty czekoladopodobne musiały zastępować niedostępną w Polsce czekoladę. Takich produktów było wiele. Choć sądzimy, że czasy się zmieniły na lepsze, to właśnie teraz nastąpiła prawdziwa era podróbek – produktów chlebobodobnych, jogurtopodobnych, wędlinopodobnych, sokopodobnych, jabłkopodobnych i innych kuriozalnych pomysłów, jak sojowe kotlety schabowe, zupka w proszku o smaku kurczakowym itp. Żywimy się podróbkami, a przecież jesteśmy tym, co jemy, więc może też jesteśmy podróbkami?

Sygnaly ostrzegawcze

W przeciętnym supermarkecie bardzo trudno zdobyć coś, co faktycznie nadaje się do jedzenia. Jedni producenci chwają się, że ich wyrób nie zawiera cholesterolu, inni, że pozbawiony jest cukru, jeszcze inni zachwalają szybkość i wygodę przygotowania, a stoisko z owocami i warzywami błyszczy jak choinka. To powinien być dla was pierwszy sygnał ostrzegawczy – sprawdzajcie dokładnie, co kupujecie, gdyż próbując zaoszczędzić czas, skracacie sobie życie.

Powiecie, że się czepiam – przecież w każdym markecie jest stoisko z warzywami i owocami. Jednak czy na pewno? Nikt nie chce kupować już niesymetrycznych marchewek, niekształtnych pomidorów czy krzywych ogórków. Takie brzydactwa można spotkać często u prawdziwych rolników na bazarkach. Jednak ja kupuję właśnie od nich, jeśli nie są przesiąknięte pestycydami, od których aż roi się w tych pięknie zapakowanych z hipermarketów.

Musimy zdawać sobie sprawę, że niektóre pestycydy mogą ingerować w pracę układu nerwowego, a inne zakłócają czynności układu endokrynologicznego, powodując zaburzenia wielu funkcji naszego organizmu. **Nie istnieje skuteczny sposób, aby pozbyć się wszystkich pestycydów. Samo umycie pod bieżącą wodą nie wystarczy, jednak można przygotować sobie spray do mycia owoców i warzyw, który**

trochę pomoże: szklanka wody, łyżka soku z cytryny (może być kwasek) i 2 łyżki sody oczyszczonej. Wszystkie składniki połączyć, wlać do butelki z pompką i gotowe!

W erze notorycznego odchudzania ciężko się oprzeć jogurtom light. Bardzo łatwo wpadamy w sidła producentów tych pseudozdrowych pokarmów. Zazwyczaj mają zmniejszoną zawartość tłuszczu czy cukru. Niestety, eliminacja jednego ze składników technologicznie wymaga zwiększenia udziału innego, np. w niektórych jogurtach light zredukowany o 30 proc. cukier zastąpiony jest syntetycznymi słodzikami i zwiększoną ilością tłuszczu, przez co nie można uznać produktu ani za zdrowszy, ani za mniej kaloryczny. Z kolei zmniejszenie zawartości tłuszczu, który jest nośnikiem smaku i nadaje wyrobom odpowiednią konsystencję, wiąże się z potrzebą wprowadzenia na jego miejsce stabilizatorów, wypełniaczy, sztucznych słodzików lub cukru czy soli. Ponadto produkty light dają mniejsze poczucie sytości, przez co zjadamy ich o wiele więcej, przyjmując często większą ilość kalorii i związków chemicznych. To samo dotyczy bardzo modnych produktów fat-free. Deklarowana przez producenta niska zawartość tłuszczu nie musi oznaczać, że produkt jest zdrowy, gdyż o wartości odżywczej decyduje także wiele innych czynników. Przetworzony produkt może mieć mało kalorii i tłuszczu, a jednocześnie być wypełniony

związkami chemicznymi, przez co staje się zdecydowanie niezdrowy. Dzisiaj, oceniając wartość produktów spożywczych, mówi się raczej o „gęstości odżywczej”. Żywność, którą spożywamy, powinna być bogata w witaminy, minerały, przeciwutleniacze, błonnik pokarmowy, tłuszcze naturalnego pochodzenia, a także inne potrzebne nam do życia związki występujące w naturalnym pożywieniu. Jeśli produkt nie posiada odpowiedniej „gęstości odżywczej” lub jest ona znikoma, a zamiast tego nafaszerowany jest chemią, to nawet przy niskiej zawartości tłuszczu (fat-free) nie można uznać go za zdrowy. Zapytacie, co z pachnącymi i pięknie wyglądającymi szyneczkami? Ja ich unikam, ponieważ wiem, jak wytwarza się dzisiaj szynki, parówki, salami – cechuje je wysoki poziom niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych i ogromne ilości substancji chemicznych. Produkty te zawierają czterokrotnie więcej sodu i ok. 50 razy więcej azotanów i azotynów niż mięso nieprzetworzone. Chcę, żebyście mi uwierzyli, że to nie są przesady wyssane z palca nawiedzanej specjalistki od żywienia – według naukowców z Harvard School of Public Health u osób, które regularnie spożywają ok. 50 g przetworzonego mięsa dziennie (równowartość dwóch plastrów wędliny lub jednej parówki), o 42 proc. zwiększa się ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego i muszą liczyć się z większym o 20 proc. ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 niż osoby, które nie sięgają po takie produkty. Według przeprowadzonego w 2011 roku przeglądu ponad 7 tys. badań klinicznych oceniających związek pomiędzy dietą a nowotworami wynika, że przetworzone produkty mięsne sprzyjają powstawaniu nowotworów, głównie jelita grubego. Czy to znaczy, że mamy zrezygnować z naszych przyjemności? Niestety, prawda jest taka, że żadna ilość przetworzonego mięsa nie jest bezpieczna. Warto o tym pamiętać, zanim włożymy coś takiego do koszyka z zakupami. Może rozważycie zatem kupienie surowego mięsa i samodzielnie je upieczecie? Wiem, trzeba poświęcić czas, ale to lepsze niż trucie siebie i swoich bliskich.



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

Cukierki w płynie

O słodzonych napojach gazowanych powiedziano już niemal wszystko, a mimo to wciąż znajdziemy je w sklepikach szkolnych. Picie ich jest tym samym co spożywanie dużej ilości cukierków w płynie. Są bombą kaloryczną, która wywołując zaburzenia układu hormonalnego, może prowadzić do rozwoju otyłości, zwiększonego ryzyka rozwoju niektórych nowotworów, przedwczesnego starzenia się organizmu i przedwczesnej śmierci. Większość słodkich napojów gazowanych zawiera konserwanty, sztuczne barwniki, syntetyczne słodziki. Aż ciarki mnie przechodzą na myśl, że rodzice pozwalają to pić swoim dzieciom. Dorośli muszą zdać sobie sprawę, że soczki w kartonikach to też kiepski pomysł. Najczęściej są to produkty sokopodobne, których za nic w świecie nie można nazwać sokami – cukrów i związków chemicznych jest w nich więcej niż witamin i minerałów, chociaż z etykiety wynika pozornie coś zupełnie innego. Dlaczego nie można przygotować dziecku buteleczki wody z wyciśniętym sokiem z pomarańczy lub cytryny? To nie zajmuje przecież wiele czasu. Kiedy dajemy kilka złotych na czipсы, pamiętajmy, że to nic innego jak smażona na głębokim tłuszczu skrobiowa przekąska, pełna tłuszczu, kalorii, sodu i węglowodanów prostych, zawierająca także największe ilości rakotwórczego akrylamidu. Można zastąpić je beztłuszczowymi zamiennikami, takimi jak czipсы z marchewki, pietruszki, jabłka czy pomidorów, które nie tylko będą zawierały mniej kalorii, ale także dostarczą dziecku cennych witamin i minerałów. **Czipсы takie można kupić, ale też zrobić samodzielnie: wystarczy zetrzeć na specjalnej tarce lub pokroić w plasterki (grubości ok. 2 mm) marchewkę i pietruszkę, skropić odrobiną oleju rzepakowego lub oliwy, wymieszać z przyprawami, np. słodką papryką, czosnkiem. Wsypać aromatyczne warzywa do naczynia żaroodpornego i piec w 180 stopniach Celsjusza przez ok. 30 minut w termoobiegu. Na koniec posypać odrobiną soli himalajskiej do smaku. Banalnie proste, prawda? A gwarantuję, że nie tylko pyszne, ale też zdrowe.** Wiem, że w codziennej gonitwie nie macie często ani czasu, ani chęci na poszukiwanie zdrowej żywności, jednak zastanówcie się, czy warto wydawać pieniądze na produkty, które są tylko podobne do tych pełnowartościowych i zawierają w sobie prawie całą tablicę Mendelejewa? Pamiętajcie, że zdrowie macie tylko jedno. ●