

Самые вредные продукты питания

*«Предупреждён – значит, вооружён!»
Гораций*



Хочется верить, что производители продуктов желают нам добра и здоровья, но на практике это не совсем так. Потребитель привык думать, что колбаса готовится из мяса, молоко – это действительно молоко, а выпечку готовят из муки, масла и сахара. Почти все современные вредные продукты имеют своего натурального безвредного или даже полезного прародителя, поэтому просто необходима оговорка – в этой статье имеются в виду промышленные продукты.

Американские учёные как-то давно установили, что человек не может отказаться от трёх элементов в еде: сладкого, солёного и жирного. Последние исследования предполагают даже, что сочетание всех трёх вкусов действует на человека подобно наркотику. Ну а если люди чего-то очень желают, всегда найдётся тот, кто даст им это.

Кажется странным, что притягательные человеческой природе сочетания так вредны. Но всё просто: сладким для человека многие века были фрукты и мёд, а не рафинированный сахар; соль, необходимая для нормального функционирования организма, была редкостью, а жиры ещё 100 лет назад были доступны в гораздо меньшем количестве, чем сейчас. Так что, дело в качестве и количестве трёх этих ключевых элементов нашего питания.

Другая опасность, подстерегающая современного человека в еде – консерванты, ароматизаторы, подсластители и прочие достижения химической промышленности. Химические добавки в еде должны были улучшить вкус, увеличить сроки хранения и исключить вредную микрофлору. На деле «химия» сейчас на службе у жадных продавцов. Труднопроизносимые ингредиенты на упаковках служат маскировкой той еды, которую в «голом» виде мы и за еду бы не посчитали. Лучшее тому доказательство – избирательность домашних животных. Кот никогда не будет есть сомнительную колбасу или неправильную сметану. У зверей нюх тоньше, их не обманешь, а человек часто сам рад себя обмануть.

10 самых вредных и опасных продуктов

Алкоголь



Алкоголь в больших количествах может быть ядом и приводит к смерти. ГОСТе от 1973 года характеристика этилового спирта следующая: «легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы». Заметим, что алкоголь в небольших количествах, хоть и остаётся вредным, но успешно нейтрализуется силами организма. Поэтому бокал вина или кружка пива серьёзного вреда не приносят.

При длительном и обильном употреблении алкоголь может вызывать онкологические заболевания, повреждение ДНК (риск наследственных мутаций), цирроз печени, гастриты, язвы, депрессии, психические болезни и сердечно-сосудистые заболевания. Разовая смертельная доза чистого алкоголя 4-12 граммов на каждый килограмм веса. В зону риска попадают люди, употребляющие больше 25 г чистого алкоголя в день (в пересчёте на чистый спирт).

Газированные напитки

Смешать лимонный сок с сахаром, охладить и добавить газа – замечательная идея. Жаль, что она превратилась в способ дорого продать копеечные растворы подсластителей, ароматизаторов и красителей нашим детям. Аспартам (E951), который чаще всего содержится в газировках с гордой надписью «без сахара» - это сильный канцероген. Аспартам в организме человека распадается на аспарагиновую кислоту, аминокислоту фенилаланин и метанол. Метанол в процессе окисления преобразуется в формальдегид. Всего 5мл метанола необходимо, чтобы человек ослеп, а 30мл приводят к смерти. Формальдегид – сильнейший яд, поражает репродуктивные органы, дыхательные пути, органы зрения и создаёт риск генетических изменений (мутаций). В газировке аспартама не так много, чтобы умереть, но регулярное и обильное питьё напитков с этим подсластителем может серьёзно подорвать здоровье. После сладкой прохладной газировки с аспартамом хочется много есть, и чаще всего это то, что ужасно вредит фигуре.

Жевательная резинка



Сейчас любая жевательная резинка – это набор ароматизаторов, подсластителей, консерваторов и прочих элементов. А как хорошо всё начиналось! В первой половине 19 века в США жевательную резинку делали из... хвойной смолы! Добавляли сахар и ароматизировали натуральными компонентами. Это было действительно полезно. Но в 1928 году Уолтер Димер вывел идеальную формулу американской жвачки: 20% каучука, 60% сахара (или его заменителей), 19% кукурузного сиропа и 1% ароматизатора. На сегодняшний день жевательная резинка состоит из синтетической полимерной основы и длинного списка дополнительных элементов. Среди них уже известный аспартам и сорбит, обладающий слабительным эффектом. Главной опасностью жевательной резинки

считают риск развития язвы желудка и гастрита при длительном жевании на пустой желудок.



Маргарин

Главное, что отличает маргарин от сливочного масла – это транс-жиры. Каждый год употребления этого продукта укорачивает человеческую жизнь. Основные причины смерти: ишемическая болезнь, инфаркт миокарда, онкологические заболевания, диабет, болезни печени, болезнь Альцгеймера.

Промышленные сладости (жевательные и конфеты и леденцы, яркая пастила, шоколадные батончики, вафли)



Если бы сладости, как и раньше, готовили из сахара и прочих натуральных компонентов, то проблема лишнего веса – это единственное, о чём стоило бы беспокоиться. Почти вся современная промышленная выпечка готовится на маргарине, сахар заменяется аспартамом или другими подсластителями, плюс длинные непроизносимые названия добавок. Они все понемногу и каждый по-своему разрушают человеческий организм. Но главный негодяй – маргарин. Транс-жиры маргарина вызывают онкологические заболевания, нарушают иммунитет, увеличивают риск развития диабета, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда. Как видим, лишний вес среди этого списка не самая серьёзная проблема.

Фастфуд (пончики, чипсы, сухарики, картофель фри, чебуреки, беляши)



И снова хорошая идея, загубленная исполнением. Пончики, чипсы и картофель фри – это продукты, жареные во фритюре, то есть в раскаленном жире. Если фритюр менять вовремя, то самым вредным будет высокая калорийность пищи, кроме очевидного вреда жареного для тех, у кого проблемы с пищеварением. А вот если фритюр (жир) менять редко, что часто и происходит, то пища становится очень вредной и даже опасной. Дело в том, что кусочки еды, упавшие в масло, при длительном нагревании обугливаются и становятся сильнейшими канцерогенами. Определить старый фритюр можно по неприятному прогорклому запаху. Кроме риска развития онкологических заболеваний, старый фритюр и продукты, в нём приготовленные, способны вызывать изжогу, колиты, гастриты, запоры и язву при длительном регулярном употреблении.

Колбаса

Мясо само по себе не вредно. Но кто сказал, что современные колбасы делают исключительно из мяса? ГОСТ допускает использование большого количества добавок в случаях устоявшихся названий вроде колбасы «Докторской». Часто низкое качество сырья маскируется различными добавками, а в качестве «мяса» выступают свиная шкурка, сало и нутряной жир. Именно в колбасы идёт большая часть генно-модифицированной сои, а чтобы это изобилие лучше хранилось, в колбасу добавляют бензоат натрия. Бензоат натрия вызывает окислительный стресс (разрушение клеток), что вызывает атеросклероз, болезнь



Альцгеймера и диабет. Разрушение клеток это – старение. Уж лучше есть просто мясо.



Копчёное мясо и рыба

Производство копчёной колбасы или рыбы – трудоёмкое и затратное производство. Вот почему раньше копчёные продукты считались деликатесом и были дефицитом. Но сейчас в любом магазине огромный выбор недорогих копчёностей. Неужели готовить стало проще? Именно так, и благодаря опять же химической промышленности и шедевра под названием «жидкий дым». В жидкости (чаще всего в спирте) растворяются продукты тления древесины, после чего концентрат «дыма» смешивается с водой, разбавляется соком или уксусом и продаётся в супермаркетах. Этой жидкостью пропитывают мясо и получают аромат и вкус, близкий к натуральному. Жидкий дым способен повредить ДНК и серьёзно повлиять на здоровье потомства.

Кроме этого, и натуральное копчение совсем не здоровый способ обработки. С дымом выделяется огромное количество смол, которые являются канцерогенами. Продукты в зоне риска: копчёное сало, колбасы, рыба (особенно шпроты) и даже шашлык, если он готовится без соблюдения технологии.

Майонез

Сто лет назад майонез готовили вручную: взбивали желтки с маслом, солью и лимонным соком. С тех пор всё сильно изменилось. Сейчас основным элементом в майонезе является вода! Вода нужна для того, чтобы использовать меньше ингредиентов, а значит получить больше выгоды.



Воду нужно связать с маслом в прочную эмульсию. Для этого необходимо довольно много эмульгаторов. Чтобы полностью заглушить вкус масла технического качества, в состав майонеза и подобных соусов добавляют яичный порошок, сухое молоко, уксус, сахар (или подсластитель аспартам) и соль. Чтобы это хранилось – консервант бензоат натрия. Чтобы лучше пахло – ароматизатор. Но некоторые не останавливаются и на этом списке, добавляя всё новые добавки. Основной вред промышленного майонеза от использования пальмового масла, которое серьёзно снижает всасываемость кальция и тяжело усваивается. Кальций нужен для построения и регенерации костной ткани, для работы сердечной мышцы и секреции гормонов. Аспартам и бензоат натрия разрушают клетки, вызывают атеросклероз и сердечно-сосудистые болезни. В особо дешёвых майонезах используются трансжиры, вызывающие онкологические заболевания. И наконец, уксус, содержащийся в избытке в майонезе, при долгом хранении может растворять внутренний слой упаковки.



Сладкие йогурты, молочные напитки

Натуральный йогурт, полученный из коровьего молока в результате работы бактерии болгарской палочки, очень полезен. Но то, что в России принято называть йогуртами, ими, к сожалению, не является. Дело в том, что бактерии, преобразуя тёплое молоко, довольно быстро делают своё дело, и уже на следующий день

йогурт можно есть. Живут бактерии недолго – всего пару дней, а после продукт не может уже считаться полезным. В пищевой промышленности молоко «делают» из сухого порошкообразного молока, насыщая пальмовым маслом для большей жирности. А чтобы это всё было ароматным и долго хранилось, добавляют ароматизаторы, подсластители, загустители, красители и консерванты. Так что у полезных бактерий нет шансов в такой «дурной компании», а потребитель получает мощный заряд всё того же аспартама, бензоата натрия и прочих веществ под маской «здорового питания». Получается, что вместо здоровья получаем очередную бомбу замедленного действия.

А теперь подытожим. Вполне вероятна такая ситуация, когда типичный горожанин в течение недели употребит всего понемногу из этого списка, ведь это одни из самых популярных продуктов в магазинах, и часто они имеют привлекательный вид и аромат. Каждый по отдельности и в небольшом количестве вредный продукт может нейтрализовываться организмом, но все вместе, да ещё в изобилии, да регулярно употребляемые они серьёзно подтачивают наше здоровье. И очень горько видеть, что у многих этот список лежит в основе питания.

Помните, что перечисленные самые вредные продукты особенно опасны, если их есть каждый день.

Берегите себя и будьте здоровы!