

24 sata 15.04.2015.

Štetni šećer i biljne masti te konzervansi i u 'zdravoj' hrani

Ambalaža i mjesto na polici sugerira nam da kupujemo zdravu hranu, no često i ona ima skrivene opasnosti za naš organizam, a kupce se na to ne upozorava

Srijeda, 15. 4. 2015. u 20:30 Piše: [Leta Pilić, nutricionistica](#)

Bio, eko, probiotik... Puno je oznaka na prehrambenim proizvodima koji zbunjuju prosječnog potrošača. Kad se tome doda mjesto na polici sa zdravom hranom i ambalaža koja sugerira zdravo, dojam je zaokružen. Jesu li baš svi zdravi i isplati li se za njih dati koju kunu više?

Nasumično smo uzeli pet proizvoda s polica sa zdravom hranom. Među njima su bila tri ekološka proizvoda, a to znači da imaju najmanje 95 posto sastojaka iz ekološkog uzgoja. Ekološka poljoprivreda podrazumijeva proizvodnju bez upotrebe mineralnih gnojiva, GMO-a, pesticida i drugih kemijskih preparata. Broj aditiva u ekoproizvodima također je ograničen. Iako ih je manje, neka istraživanja ih povezuju s nuspojavama.

SADRŽE ŠEĆER I BRAŠNO IZ CJELOVITOG ZRNA

Bio vafli imaju oznaku koja jamči da je najmanje 95% sastojaka iz ekouzgoja. Rade se od hranjiva brašna iz cjelovitog zrna pšenice, no imaju i prerađeni šećer.



cijena 17,99 kn / 175 g

EKOLOŠKI PROIZVOD OD RIŽINA BRAŠNA

Rižino brašno nema glutena, lakše je probavljivo i ima puno hranjivih tvari. Kruščići sadrže brašno guarane, biljke koja sadrži kofein.



cijena 28,90 kn / 150 g

EKO TOFU I SEJTAN SU ZDRAVA ZAMJENA MESU

Alnatura hrenovke imaju 95% sastojaka iz ekouzgoja. No konzervans kalcijev sulfat može uzrokovati iritaciju očiju, kože i dišnih puteva.



cijena 26,90 kn / 170 g

ŠTETNA PALMINA MAST, ALI ZDRAVO BRAŠNO

Active zobeni krekeri iz Republike Srbije su na polici sa zdravom hranom. Sadrže štetnu palminu mast, ali i zdravo integralno brašno.



cijena 10,99 kn / 140 g

PROBIOTIKA JE PREMALO DA BI IGRALI NEKU ULOGU

U nazivu je riječ probiotic. Bakterija za probavu je malo, a pločica ima i konzervansi koji sprečava rast bakterija. Ima i biljne masti, ali i zobene pahuljice s vitaminom B.



cijena 6,90 kn / 35 g

Monokalijev tartarat i natrijev hidrogenkarbonat u Cantuccini kruščićima su dopušteni i ne predstavljaju opasnost po zdravlje. No kalcijev sulfat iz Alnatura hrenovki također je dopušten, no može uzrokovati iritaciju očiju, kože i dišnih puteva. Konzervans sumporov dioksid iz Tekmar pločica je poznati alergen. Čak i u vrlo malim količinama može potaknuti astmu osoba osjetljivijeg zdravlja.

U nekim proizvodima pronašli smo neprerađeni ili djelomično prerađeni šećer. Tekmar pločica ima prerađeni šećer s manje hranjivih tvari od neprerađenog. Neki od proizvoda sadrže i štetne hidrogenizirane biljne masti koje se povezuju s bolestima srca.

U današnje vrijeme probiotici, odnosno dobre bakterije koje reguliraju probavu, često se dodaju. No samo dodani u većim količinama i pažljivim procesom proizvodnje mogu ostati živi i sposobni za razmnožavanje u našim crijevima. Stoga je njihova prisutnost u Tekmar pločici upitna, pogotovo jer pločica sadrži i konzervans sumporov dioksid koji sprečava rast bakterija.

PITALI SMO

1. Kako mogu znati što jedem? Ima li ekoloških proizvoda?

TRAŽITE OVAJ ZNAK Ako je proizvod zapakiran, prati ga certifikat kontrolnog tijela države članice EU, a mora biti označen ekoznakom EU ispod kojeg je kod kontrolnog tijela.



2. Vidio sam svakakve znakove. Može li još koji značiti da je riječ o proizvodu iz ekološkog uzgoja?

NACIONALNI ZNAK Ako se proizvod prepakira, naše kontrolno tijelo kontrolira pakiranje i na taj proizvod se stavlja kod našeg kontrolnog tijela.



3. Ima li prevara s ekoproizvodima?

ZABRANJENO Sukladno pravilima o ekološkoj proizvodnji i označavanju ekoloških proizvoda, radi zaštite potrošača i tržišnog natjecanja, pojmovi "organski", "biološki" i "ekološki" te skraćenice "bio" i "eko" zabranjeni su u označavanju i prezentiranju proizvoda koji nisu proizvedeni sukladno propisima.

4. Zašto su ekološki proizvodi često skuplji od običnih?

SKUPLJI PROCES Cijena mora biti viša zbog kompliciranijeg procesa uzgoja sastojaka. Ako si možemo priuštiti, poželjno je kupiti ekoproizvode jer ne sadrže pesticide, no možemo se hraniti zdravo i ako pažljivo kupujemo "običnu" hranu. Kod kupnje ekohrane treba čitati deklaracije.

5. Vidio sam na jednoj pločici da piše da sadrži bakteriju streptokok. Je li to ona štetna bakterija?

PROBIOTIK Riječ je o dobroj bakteriji koja je prirodni stanovnik debelog crijeva. No treba ga biti puno kako bi zaista regulirali probavu.