

Istražili smo: Paštete od tune - koliko je ribe i aditiva u njima

Paštete sadrže od 32 do 47 posto tune. Ostatak sadržaja konzervi čine voda, brašno za zgrušavanje i ulje. Jedna pašteta, što iznenađuje, ima i šećera...

Piše: [Leta Pilić, nutricionistica](#)



24sata

Bijela tuna ili, kako je navedena na deklaraciji, Tunus alabres, ima više za srce dobrih omega-3 masnih kiselina, ali prirodno sadrži i više štetne žive.

Ovu vrstu tune našli smo u pašteti Adriatic Queen. Pašteta Eva sadrži drugu tunu, dok na ostalim pašetama ne piše od koje su tune. Živa nije topiva u vodi pa je tijelo ne izbacuje nego akumulira. Živa loše utječe na mozak i živčani sustav, a ometa i rad probavnog sustava. Tuna sadrži i histamin, tvar koju proizvode bakterije kad riba dulje stoji na sobnoj temperaturi ili ako nije prikladno zamrznuta. Histamin može uzrokovati alergije, a u najgorem slučaju i anafilaktički šok, najgori oblik alergijske reakcije koji može biti opasan za život. Zbog histamina i žive trudnicama se ne preporučuje jedenje tune.

Alergični na mlijeko trebaju ih izbjegavati

Sve paštete osim Rio mare imaju mliječne proteine kako bi smjesa bili stabilna. Mlijeko je alergen, pa bi paštete trebali izbjegavati alergičari. Kako bi se zgusnula, pašteta sadrži brašno. Adriatic Queen ima i zgušnjivač ksantan gumu koja može djelovati laksativno.

BEZ KONZERVANSA, ALI NE ZNAMO KAKVE SU AROME

Rio mare ima najviše tune, 47 posto. Sadrži i vodu te 18 posto kukuruznog ulja s vitaminom E, koje je dobro za srce. Jedina nema konzervanse, ali ima arome nepoznatog podrijetla.



cijena 17,99 kn/100 g

ZDRAVA BILNA ULJA, ALI SPORNI POJAČIVAČ OKUSA

Argeta uz paštetu Evu ima najmanje tune, samo 32 posto. Sadrži biljna ulja koja su zdrava i imaju vitamin E, no Argeta ima i kontroverzni pojačivač okusa E621. Bojilo je ekstrakt paprike.



cijena 10,99 kn/95 g

24s

ata

PAŠTETA OD ONE TUNE U KOJOJ IMA VIŠE ŽIVE

Adriatic queen ima 34 posto tune, i to one vrste koja ima najviše omega-3 masnih kiselina, ali i žive, pa nije preporučljiva za trudnice. Ova pašteta sadrži i šećer, za što bolji okus.



cijena 9,99 kn/95 g

UMJESTO DOBRIH ULJA IMA JEFTINJE MASTI

Kao i Argeta, Eva ima samo 32 posto tune. Sadrži i štetne biljne masti koje su inače jeftina zamjena zdravijim biljnim uljima. Na deklaraciji ne piše koje začine sadrži.



cijena 9,9 kn/95 g

PIŠE DA IMA 50 POSTO RIBE, ALI NE I KOJE

Konzervans u Mireli je bezopasni vinski ocat. Ima umjetni antioksidans E315. Sumnja se da tijelo zbog njega lošije iskorištava vitamin C, no to nije potvrđeno. Ima 50 posto ribe, ali ne piše koje.



cijena 11,99 kn/80 g

24sata

Najmanje tune ima imaju Eva i Argeta, samo 32 posto. Mirela ima 50 posto ribe, ali ne piše koje. Zasigurno znamo da Rio Mare ima 47 posto tune. Ostatak pašteta su voda, brašno, koje služi za zgrušavanje, ulja i aditivi. Argeta, Adriatic queen, Rio mare i Mirela sadrže sojino, kukuruzno ili repičino ulje. Ona imaju dosta vitamina E, koji je dobar za zdravlje srca. Eva umjesto biljnih ulja sadrži hidrogenizirane biljne masti koje štete srcu. Soli ima u svih pet pašteta. Ona, kao i razni začini, osim za bolji okus služe i za konzerviranje pašteta, odnosno produljuju im rok.

Argeta i Adriatic queen imaju i pojačivač okusa, E621, natrijev glutamat. Pojedina istraživanja povezuju ga s tzv. sindromom kineskog restorana. Simptomi su ubrzano lupanje srca, glavobolja, slabost, grčevi u plućima. Istraživanja nisu dala konačan sud o glutaminatima, no preporuka je da djeca, astmatičari i osobe koje boluju od neurodermatitisa ovaj aditiv trebaju izbjegavati.