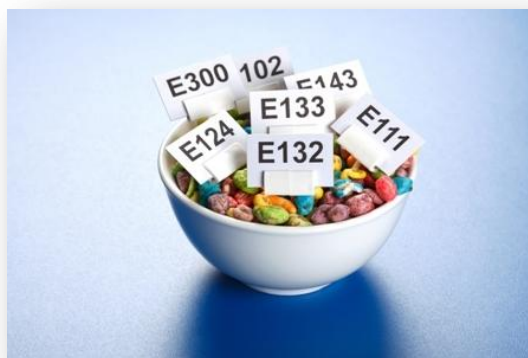


Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 7. díl

„Co jsme si to zvykli jíst?“

Také si pochutnáváte na zdraví škodlivých cyklamátech, aspartamu, L-glutamanu sodném, dusitanu sodném, košenile, modifikovaných škrobech, tavicích solích, ztužených tucích, žluti SY a dalších „dobrotách“? ☺ Že ne? Pokud se věnujete složení potravin a hlídáte si, co vkládáte do svého nákupního košíku a následně do úst, pak pravděpodobně opravdu ne. Jestliže Váš nákup ale tvoří konzervy, konzervované rybí saláty, uzeniny, paštiky, barevné light limonády, slazené ovocné jogurty, tavené sýry, levná pomazánková másla, sušenky, oplatky, nekvalitní zákusky, nanuky, čokoládové polevy, DIA a LIGHT výrobky, balené pečivo, žvýkačky, některé směsi koření, instantní pokrmy, instantní polévky a mnoho dalších průmyslově zpracovaných potravin, pak věřte, že výše zmíněným výčtem syntetických látek, (který je ovšem jen náznakem toho, co vše můžete v potravinářském výrobku najít), krmíte dennodenně svůj organismus, a co je horší – i organismus Vašich dětí! Myslíte si, že tímto přístupem jim dáváte dobrý základ jejich zdraví? Znáte to, co se v mládí naučíš... ☺



Tyto látky nejsou nic jiným, než známými „éčky“, což jsou zjednodušovači při průmyslové výrobě potravin, dále také zlepšovači vzhledu, chuti a barvy, prodlužovači trvanlivosti a pomocníci při zahušťování produktů. Výrobci, jež požívají tuto taktiku na lidi, využívají toho, že kupující prahnou po nízké ceně, výrazné chuti a ještě nejlépe co největším balení. A my si pak na umělou chuť potravin zvykneme a za první už nám nechutná původní chuť nezpracované potraviny a za druhé do těla přijímáme tyto zbytečnosti a z organismu děláme skladiště chemie, což se postupem času musí projevit zdravotními problémy široké škály onemocnění.

Jakou tedy zvolit strategii při výběru potravin?

- 1.) neřídít se jen nízkou cenou, ale především složením, datem spotřeby a uskladněním potraviny
 - 2.) kupovat potraviny v co nejpřirozenější formě a hotové výrobky a pokrmy si již utvořit sami dle vlastních představ a chutí
 - 3.) nenechat se strhnout lákavou barvou, velikostí výrobku, slevovou akcí, cenou či přitažlivostí obalu
 - 4.) porovnávat nejvhodnější složení stejného produktu, kde máme na výběr více možností
- Příklad: zkuste si sami rozhodnout, která varianta „ovocného“ jogurtu bude lepší:

- Ochucený jogurt, 150g, 6Kč
Složení: mléko, cukr, modifikovaný škrob, košenilová červeň, aroma, aspartam, jogurtová kultura (podotýkám – v obchodech nic neobvyklého)
- Ochucený jogurt, 150g, 12Kč
Složení: mléko, cukr, jahody (10%), jogurtová kultura
- Bílý jogurt, 150g, 8Kč jahody 50g, 5Kč

5.) opusťte od „DIA“ a „LIGHT“ výrobků a to i přesto, že chcete zhubnout či jste diabetik (tyto druhy potravin budou obsahovat syntetická umělá sladidla jako aspartam, sacharin, cyklamáty..., dále pak pravděpodobně vyšší obsah tuků či škrobů)

Co by tedy měl obsahovat náš nákupní košík? Odpověď je více než prostá – základní suroviny jako ovoce, zeleninu, maso, čerstvé ryby, brambory, obiloviny, luštěniny, rýži, pseudoobiloviny (pohanku, amarant, quinou), ořechy, semínka, sýry, mléko, bílé jogurty a neochucené tvarohy, vejce, jednodruhové koření, bylinky, sůl, rajský protlak, malé množství cukru (nebo nejlépe ještě zdravější varianty sladidel - stévií, med, sirup z agáve, datlový sirup, javorový sirup...) a z těchto základních zdraví přínosných potravin si vytvořit chutný pokrm sami nebo za pomoci jiných pomocníků při výrobě, než které využívají potravinářské firmy – „éčka“ vyměňte za pomoc vašich dětiček. ☺

Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách www.kasejovice.cz

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113