

Chiar dacă faci tot posibilul să mănânci sănătos, este posibil ca încercările tale să fie în zadar din cauza anumitor producători care "falsifică" alimentele. Cele care ar fi sănătoase în mod normal, pot să devină periculoase din cauza aditivilor.

Orezul alb cu carne, cartofii prăjiți, prăjiturile și hamburgerii sunt doar câteva dintre alimentele pe care Prof. Dr. Gheorghe Mencinicopschi ne sfătuiește să le evităm. În schimb, doctorul recomandă cartofii la cuptor, ficățelei la grătar, orezul brun cu legume sau paste integrale.

Problema este că și acestea s-ar putea să nu fie atât de sănătoase pe cât ne-am imagina. Lactatele, carnea slabă, chiar și mierea sunt alimente pe care nutriționiștii și medicii ni le recomandă, dar care ne pot păcăli.

Încercând să-și crească câștigurile, producătorii de alimente nu numai că schimbă rețeta originală, ci folosesc și tot felul de tertipuri, pe care mulți dintre noi le-am găsi de-a dreptul incredibile.

În cartea sa, "Noua ordine alimentară. Și noi ce mai mâncăm?", lansată recent, prof. Mencinicopschi explică felul cum se pot "falsifica" diverse alimente.

Laptele se "falsifică" prin adăugarea de apă, prin extragerea grăsimilor și prin amestecul diferitelor tipuri de lapte. De asemenea, unii producători obișnuiesc să mascheze defectele sau să prevină alterarea cu ajutorul conservanților sau al substanțelor de neutralizare.

În smântână se adaugă, uneori, făină, gelatină, lapte bătut, albuș de ou și chiar cretă sau gips, ne atenționează prof. Mencinicopschi.

Nici untul nu este întotdeauna "curat". "Untul este cel mai bine imitat de margarinele pe bază de grăsimi hidrogenate, nocive pentru sănătate, obținute din uleiuri vegetale sau din grăsime de pește dezodorizată. Untul mai poate fi falsificat cu untură de porc sau seu de vită", a explicat directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

Cum se falsifică alimentele: În smântână se pune cretă, iar în miere se pune clei de oase!

Written by Administrator

Saturday, 22 March 2014 17:51 - Last Updated Friday, 28 March 2014 15:33

Brânzeturile sunt modificate prin înlocuirea proteinelor din lapte cu proteine de origine animală, adică praf din albuș de ou, plasmă sanguină, proteine vegetale din mazăre, cereale sau soia.

În miere poți găsi îndulcitori, fie naturali, fie artificiali. De asemenea, mierea se îngroașă cu amidon, gelatină sau chiar cu clei de oase.

Te gândeai că măcar carnea nu poate fi contrafăcută? Te-ai înșelat. Când pregătești o friptură la cuptor este posibil să ții în mână carne dezosată mecanic. Producătorii nu vor să piardă nimic, așa că ceea ce rămâne pe oase după dezosarea manuală este recuperat prin procedee mecanice. Numai că această carne are o valoare biologică și microbiologică scăzută, după spusele prof. dr. Mencinicopschi.

Mai mult, carnea provenită de la un animal este adesea amestecată cu cea de la alt animal. Când cumperi carne de porc, gândește-te că s-ar putea să aibă în ea și bucăți provenind de la cal sau măgar.

Carnea tocată, dar și cârnații, salamul, mezelurile, sunt falsificate prin adăugarea de componente inferioare (șorici, tendoane, aditivi, soia, etc.).

Un alt tertip al producătorilor este acela de a refolosi carnea alterată după ce se maschează defectele cu ajutorul condimentelor și aditivilor. Pentru a prelungi perioada de valabilitate a produselor din carne, se folosesc și radiațiile ionizante, acelea de care ne ferim cu toții.

Romania tv