

Aditivii alimentari

„Cu excepția maladiilor provenind din cauze accidentale, otrăvire (plumb, arsenic etc.), din microorganisme extrem de virulente, malformații congenitale, majoritatea bolilor cunoscute își au originea, direct sau indirect, într-o alimentație incorectă“. (Dr. W. Kollath)

„Bolile de care suferă omul, urmare a civilizației, iau naștere mai ales prin intermediul alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte“. (Dr. H. P. Rusch)

Majoritatea produselor alimentare conțin aditivi (cunoscuți sub denumirea generică de „E“-uri), care conservă, dau culoare, formă, spumează și mai ales dau aromă în mod artificial, făcând astfel produsul atrăgător și vandabil timp îndelungat.

„Produsele alimentare cu termen de garanție de un an sau doi nu sunt o raritate. Nu ne putem aștepta ca un produs atât de vechi să fie bun pentru organismul nostru, chiar dacă el are autorizația sanitară pentru a fi comercializat. Este suficient să ne gândim că o maioneză se alterează în mod normal foarte repede (în 24 sau maxim 48 de ore), deoarece ea constituie o hrană foarte bună pentru bacterii. Vă puteți închipui cât de hrănitore poate fi o maioneză din conservă, care a fost produsă acum o lună, a fost păstrată la temperatura camerei și care nu are semne evidente de alterare, deoarece are atâta conservant, încât bacteriile nu pot trăi hrănindu-se cu ea. Oare de ce corpul uman s-ar putea hrăni cu aceeași substanță, cu aceeași hrană moartă pe care bacteriile o refuză?“ Întrebarea aceasta și-a adresat-o și inginerul Leonard Răduț, director al Laboratoarelor Genna.

Cercetătorii spun că aditivii alimentari sunt substanțe chimice de sinteză, care, deoarece nu se găsesc în mod natural, nu ar trebui să facă parte din alimentația noastră. Impactul E-urilor asupra organismului este devastator, deoarece ele nu sunt recunoscute și acceptate de către acesta. O substanță străină, afirmă medicii, nu poate fi administrată timp îndelungat fără a produce efecte secundare. Consumul îndelungat de produse alimentare aditivate

sintetic produce în organismul uman un bombardament asupra organelor interne, provoacă distrugerea sistemului imunitar (acesta ajunge să producă anticorpi peste măsură, folosindu-i împotriva propriului organism), precum și o serie de tumori maligne și benigne.

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare, membru al Academiei de Științe Agricole și Forestiere, consideră că incidența alarmantă a unor forme de cancer este strâns legată de avalanșa produselor alimentare bogate în E-uri nocive, consumate frecvent de români. De asemenea, E-urile periculoase sunt „vinovate“ de răspândirea bolilor cardiovasculare, ale tubului digestiv și a alergiilor.

„Una este să mănânci un măr și cu totul altceva este să bei un compot de mere conservat cu aditivi“, semnalează prof. dr. Mencinicopschi. Totodată, domnia sa atrage atenția asupra mezelurilor, în special asupra parizerului, crenvurștilor, băuturilor răcoritoare și preparatelor conservate cu substanțe chimice (în special supele la plic sau alimentele afumate).

Potrivit rapoartelor organizațiilor internaționale, mortalitatea în rândul populației globului, cauzată de consumul alimentelor îmbogățite cu substanțe artificiale, se afla pe locul al III-lea, după consumul de droguri și medicamente și după accidente de circulație.

Conform raportului Comisiei Naționale de Oncologie din 2000, în România cancerul este într-o creștere alarmantă și se estimează că această afecțiune va deveni în scurt timp „boala mileniului III“, împotriva căreia nu există încă premisele că se va descoperi un antidot. Cancerul este, fără îndoială, o consecință. Chiar dacă nu au fost descoperite în totalitate cauzele acestei boli ucigătoare, cercetătorii au reușit să contureze trei dintre acestea: poluarea, tutunul și alimentația. Cea din urmă, potrivit unor studii recente, pare a fi una dintre cele mai importante cauze ale apariției cazurilor de cancer.

Conform normelor oficiale, prin aditivi alimentari se înțelege orice substanță care, în mod normal, nu este consumată ca aliment în sine și care nu este

ingredient alimentar caracteristic, având sau nu o valoare nutritivă, și prin a cărei adăugare intenționată la produsele alimentare în scopuri tehnologice, în decursul procesului de fabricare, prelucrare, preparare, tratament și ambalare a lor, devine o componentă a acestora.

În listele internaționale (ca și în cea națională), aditivii sunt clasificați în 25 de categorii și numerotați specific:

- coloranți: pentru a schimba sau a da culoare; E100-E182
- conservanți: substanțe care prelungesc perioada de păstrare a alimentelor prin protejarea lor împotriva alterării produse de microorganisme; E200-E297
- antioxidanți: substanțe care prelungesc perioada de păstrare a alimentelor prin protejare împotriva oxidării (de exemplu: râncețirea, schimbarea culorii); E300-E390
- emulgatori: asigură un amestec omogen între apă și grăsimile alimentare; E400-E496
- săruri de topire E400-E496
- agenți de îngroșare: substanțe care au capacitatea de a mări vâscozitatea produselor alimentare; E400-E496
- agenți de gelificare: substanțe care permit și care ajută la formarea gelurilor; E400-E496
- stabilizatori: substanțe care fac posibilă menținerea proprietăților fizico-chimice ale alimentelor, menținând omogenizarea dispersiilor, culoarea etc.; E400-E496
- agenți de gust (aromatizanți). Se împart în trei categorii:
 - a) substanțe arome naturale – se obțin prin procese fizice enzimatică sau microbiologice din materii prime de origine vegetală sau animală;
 - b) substanțe identice naturale – sunt identice din punctul de vedere al compoziției cu aromele naturale, componentele fiind obținute prin sinteză;
 - c) substanțe artificiale – se obțin prin sinteză, având structura și compoziția diferite de cele naturale; E600-E640
- acidifianți: substanțe care cresc aciditatea alimentelor, imprimându-le un gust acru; E300-E390
- agenți antiaglomeranți: E500-E580
- amidon modificat: E1400-E1450
- edulcoranți (îndulcitori): substanțe (altele decât zahărul) care se utilizează pentru a da gust dulce alimentelor; E900-E999
- substanțe de afânare: substanțe care contribuie la creșterea volumului alimentelor fără a modifica valoarea energetică; E400-E496
- antispumanti: se folosesc pentru reducerea și prevenirea spumei; E500-E580

- agenți de suprafață și albire: E900-E999 / E1500-1520
- agenți de întărire: afermisanți E500-E580, umectanți-E1200-E1202 / E1400-E1450 / E1500-E1520, enzime E1100-E1105

SURSELE ADITIVILOR

Aditivii alimentari sunt substanțe mai rar extrase din materii prime naturale, de cele mai multe ori fiind de sinteză și în același timp relativ neconvenționale. Între aditivi, aromatizanții alimentari cuprind substanțe naturale sau sintetice foarte variate. Aromatizanții sintetici sunt admiși numai pentru aromatizarea produselor zaharoase, de patiserie, înghețată, ciocolată, margarină, băuturi alcoolice distilate și a altor produse conform normelor de igienă. În ceea ce privește coloranții alimentari, aceștia pot avea atât surse naturale, cât și artificiale. De exemplu, în familia coloranților galbeni întâlnim:

- E100, Curcumina, are o sursă naturală, și anume șofranul de India
- E104, Quinolina, are o sursă artificială, și anume gudronul sintetic de huiă
- E102, Tartrazina, produs chimic ce are ca sursă colorant Azo
- E107 sau Galben 2G, produs sintetic, având ca sursă atât gudronul sintetic de huiă, cât și colorantul Azo
- E110, Galben Floarea Soarelui, produs sintetic, având ca sursă atât gudronul sintetic de huiă, cât și colorantul Azo.

În familia coloranților roșii, întâlnim:

- E120, acidul carminic, obținut din surse naturale, și anume din crusta insectelor gestante
- E122, E123, E124, E127, E128 au surse sintetice, fiind obținute din gudronul sintetic de huiă și colorantul Azo.

În familia coloranților albaștri, întâlnim:

- E131, E132, E133 au ca sursă naturală gudronul de huiă. Sunt folosiți ca și coloranți alimentari naturali: carotenul, xantofila și clorofila. Coloranții artificiali au o mare putere de colorare, sunt relativ mai ieftini decât cei naturali, ușor de păstrat și de întrebuițat.

Zero zahăr, savoare maximă

Pepsi Max

Ingrediente: dioxid de carbon, caramel, aspartam, acid citric și acid fosforic alimentar, benzoat de sodiu, cafeină, aromă de cola.

E211 (benzoatul de sodiu) este folosit ca anti-septic, conservant alimentar și pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă; băuturile răcoritoare cu aromă de citrice conțin o cantitate mare de benzoat

de sodiu (până la 25 mg/250 ml); se mai adaugă în lapte și produse din carne, produse de brutărie și dulciuri; prezent în multe medicamente (Tylenol, Phenergan); se cunoaște că provoacă urticarie și agravează astmul. Asociația consumatorilor din Piața Comună Europeană îl consideră cancerigen, însă este permis în România; interzis în SUA.

E330 (acid citric) – produce afecțiuni ale cavității bucale (afte) și are acțiune cancerigenă. Se găsește în cele mai multe sucuri care se află în comerț, muștar (sub formă de arome), ciuperci conservate.

Pepsi Cola Max

Îndemnul producătorilor: *Dare for more*; 2,5 l la preț de 2 l

E 338 (acid fosforic) - produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale ș.a.); folosit și în preparatele din brânză.

E 951 (aspartam) este un îndulcitor des folosit și poate fi sursă a peste 70 de tipuri de boli; cancerigen. Întâlnit în guma de mestecat, produse zaharoase, băuturi răcoritoare; interzis în SUA. Pe termen lung, prin scăderea imunității, consumul în exces de aspartam expune la gripă, boli de plămâni, infecții urinare și intestinale. Lipsa de calciu apare și ea în timp. Folosirea aspartamului are și alte efecte nocive asupra sănătății: cefalee, insomnie, tulburări de vedere, auz și memorie, oboseală, palpitații și predis-pune la îngrășare. În același timp, E 951 joacă un rol important în declanșarea tumorilor cerebrale, a sclerozei multiple, malformațiilor și diabetului.

Cafeina – un alcaloid care în cantități mari provoacă palpitații, creșterea presiunii sanguine, vomă, convulsii, diaree, micțiuni frecvente, insomnie, crampe stomacale, tremurături ale mâinilor, spasme musculare, scăderea calcemiei.

Prigat, băutura răcoritoare necarbonată, cu îndulcitori

Ingrediente: apă, concentrat natural de portocale, aspartam, acetsulfam-K, acidifiant – acid citric, conservant – benzoat de sodiu, sorbat de potasiu (E 202), colorant – beta caroten, antioxidant – acid ascorbic.

E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-K), E 330 (acid citric), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene.

Acidul benzoic (E 210) și derivații lui sunt cancerigeni (E 213 benzoat de calciu – E 218).

Cappy, Tempo light, Grapefruit, fără zahăr

Ingrediente: apă, suc de grapefruit minimum 4%, acidifiant acid citric, stabilizatori E 452 (polifosfați), E 455, E 1450, îndulcitori ciclamat de sodiu, acetsulfam K și aspartam, conservanți sorbat de potasiu

(E 202) și benzoat de sodiu, arome identice naturale, chinină.

E330 (acid citric), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-K), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene.

E 952 (ciclamat) este un îndulcitor artificial care poate produce migrene și alte reacții adverse; unele testări au arătat că poate fi cancerigen; este interzis în SUA (din 1970) și Anglia, din cauza potențialului cancerigen.

E 455 (difosfați) – în cantități mari pot determina tulburări ale raportului calciu/fosfor în organism.

E 452 (polifosfați) – în cantități mari alterează activitatea metabolică a organismului.

Coca Cola light

Ingrediente: apă, dioxid de carbon, colorant caramel, îndulcitori ciclamat de sodiu, acetsulfam-K și aspartam, acidifiant acid fosforic, acid citric, arome naturale, conservant benzoat de sodiu, cafeină.

E 330 (acid citric), E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam-K).

E 952 (ciclamat), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigene.

E 338 (acid fosforic) – produce tulburări digestive.

Crema Ole, cu gust de vanilie (gata în trei minute, fără fierbere)

Praf de budincă cu gust de banane, de la Dr. Oetker

Ingrediente: zahăr pudră, amidon modificat din porumb, aromă de vanilie, gelifiant, carboximetilceluloză, coloranți alimentari galben de quinoleina și sunset yellow.

Poiana, batoane de ciocolată cu spumă și aromă de portocale

E 110 (sunset yellow) – intră în componența sucurilor, dropsurilor, înghețatei, snacks-urilor; în unele băuturi, medicamente, conserve de pește, prafuri de budincă, colorându-le în galben „apus de soare”; cancerigen (tumori renale); alte efecte: congestie nazală, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, vomă, indigestie; interzis în Norvegia.

E 466 (carboximetilceluloza) – produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale ș.a.).

E 104 (Quinoline Yellow) – folosit în rujuri, produse pentru păr, parfumuri, o gamă largă de medicamente; colorant galben pentru înghețate, dropsuri, prafuri de budincă; provoacă dermatite; interzis în Australia, SUA și Norvegia. E 110 (sunset yellow).

E 330 (acid citric) – cancerigen.

E 440 (pectină) în cantități mari provoacă disconfort intestinal; folosit în gemuri, jeleuri, sosuri.

Înghețata Amicii

Ingrediente: lapte praf, zahăr, grăsimi vegetale, coloranți (E 127, E141, E132, E102) și stabilizatori (E471, E412, E410), acid citric (E330), arome naturale identice, glucoză.

E127 (eritrozină) – colorant roșu pentru compoturi și alte alimente; provoacă mutații genetice, provoacă cancer al tiroidei la șobolani (studiu din anul 1990), posibil și la om; întâlnit în băuturi alcoolice, înghețată, prăjituri, bomboane, sucuri răcoritoare; interzis în SUA din 1990 și Norvegia.

E132 (indigotină) este un colorant care se adaugă în tablete și capsule, înghețată, dulciuri, produse de patiserie, biscuiți; poate provoca greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice; interzis în Norvegia.

E 412 (guma guar) – poate provoca greață, meteorism și crampe, reduce nivelul colesterolului.

E 102 (tartrazină) – colorant galben care se găsește în dulciuri (budinci, înghețate, dropsuri), băuturi, muștar, supe instant, gemuri, cereale, snacks-uri; are acțiune cancerigenă (tumori tiroidiene), poate provoca mutații cromozomiale; determină deficiențe în vitamina B6 și zinc; generează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivate la copii; interzis în Norvegia, Austria, Suedia, Elveția, Marea Britanie, Olanda.

APC România solicită autorităților de resort interzicerea folosirii acestui compus, cel puțin pentru produsele frecvent consumate de copii, deoarece s-a constatat că dozele mari de tartrazină determină modificări histologice ireversibile ale ficatului. Ținând cont că acest compus este frecvent folosit în băuturile răcoritoare pe perioada verii, problemele cauzate de tartrazină pot deveni extrem de grave. Doza maximă admisă pentru consum este de 0,75 mg/kg corp, iar în produsele alimentare de 70 mg/kg corp, cu excepția rahatului, unde doza admisă este de 30 mg/kg. Cu alte cuvinte, dacă un producător introduce în băuturi răcoritoare cantitatea maximă de colorant – 70 mg/kg (echivalent litru) - atunci o persoană de 30 kg care bea doi litri de suc va ingera 140 mg colorant, în timp ce doza maximă admisă pentru o persoană de 30 kg este de 22,5 mg.

Înghețata Fragola de frișcă cu căpșuni

Ingrediente: lapte degresat rehidratat, zahăr, grăsimi vegetale, pulpă de căpșuni, emulgatori E 471, stabilizatori E 407, E 410, E 412, arome, acid citric E330; coloranți E 122, E 104, E 140. E 122 (azorubină) este un colorant roșu, obținut din gudron; se adaugă la dulciuri, marșipan, cristale pentru jeleuri, peltea. Poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină.

Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia. E104 (Quinoline Yellow) – provoacă dermatite E 330 (acid citric) – cancerigen, E 412 (guma guar).

Gusto, pufuleți cu surprize

Ingrediente: mălai, sare, arome naturale identice, colorant alimentar E 102 (tartrazină) – cancerigen.

Salam de vară Campofrio

Ingrediente: carne porc, carne vită, carne pasăre, organe porc, apă, proteină vegetală, antioxidanți – izoascorbat de sodiu, lactat de sodiu, sare, zahăr, condimente, conservant (nitrit de sodiu), stabilizatori (polifosfați), colorant (acid carminic).

E 250 (nitrit de sodiu) – produce boli cardio-vasculare; în stomac se poate combina cu alte substanțe ducând la formarea de nitrozamine; interzis în multe țări; utilizat în stabilizarea culorii roșietice a cărnii conservate (fără nitrit, hot dog-ul și pastrama ar arăta gri) și dă o aromă caracteristică. Adăugarea de nitriți în alimente poate duce la formarea de cantități mici de substanțe cu potențial cancerigen, în special cel din pastramă. Companiile care procesează carnea adaugă acum, pe lângă nitrit, acid ascorbic sau izoascorbic pentru a împiedica formarea de nitrozamine. Industria cărnii justifică utilizarea nitriților pentru efectul lor inhibitor asupra dezvoltării bacteriilor producătoare de toxină botulinică. Pentru produsele din carne mai sunt folosiți și E 251 (nitrat de sodiu), E 252 (nitrat de potasiu), E 249. E 450 (difosfați – disodic, trisodic) produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale).

Krax cu cașcaval

Ingrediente: pelete (faină de grâu, sare, afânator), ulei vegetal, preparat aromatizat cu gust de cașcaval, stimulatori de aromă – monosodiu glutamat, acid inozinic, guanilat disodic, coloranți: galben sunset (E 110), tartrazină (E 102), annatto, extract de ardei roșu.

Krax cu șuncă, alți coloranți

Ingrediente: roșu ponceau, indigotină, annatto E 621 (glutamat monosodic) conținut în exces în supele concentrate, considerat de specialiști dintre cele mai cancerigene substanțe; se folosește și pentru conservarea laptelui, brânzeturilor, mezelurilor, ciupercilor, tonului, preparatelor înghețate. Organizații de profil din Uniunea Europeană duc o intensă campanie de interzicere a acestei substanțe. Glutamatul de sodiu este unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene și crampe; interzis în mâncarea copiilor; folosit și ca substitut pentru sare.

E 102, E 110 – cancerigeni.

E132 (indigotină) poate provoca greață, vomă, hipertensiune arterială, urticarie, probleme de respirație și alte reacții alergice; interzis în Norvegia.

E 160 (annatto) – colorant roșu, se găsește în brânză, unt, margarină, cereale, snacks-uri, săpunuri, vopsele pentru corp; provoacă urticarie; se recomandă renunțarea la el.

E 124 (roșu ponceau) toxic, interzis în SUA și Norvegia, se găsește în mezeluri; cancerigen la animalele de laborator; poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și cele alergice la aspirină.

Cremă, biscuiți cu cremă de portocale

Ingrediente: făină de grâu, zahăr, zahăr invertit, grăsimi vegetale hidrogenate, amidon, agenți de afânare (E 503, E 500, E 450), sare, emulsificator (E 322), metabisulfid de sodiu (E 223), colorant (E 110).

E 110 (galben sunset) – cancerigen.

E 503 (carbonat de amoniu) – iritant pentru mucoase.

E 450 (difosfați) – în cantități mari afectează raportul calciu/fosfor.

E 223 (metabisulfid de sodiu) în categoria aditivilor periculoși pentru sănătate (în grupa E 220 – E 228); provoacă alergii, afecțiuni intestinale, atac de astm, distruge vitamina B1; se poate găsi în carne de hamburgeri, cartofi deshidratați, fructe confiate, prăjituri, bere, vin, oțet de vin, unele sucuri.

Knorr, supă cremă de legume, cât și Delicat 8, Knorr, bază pentru mâncăruri

Ingrediente: legume deshidratate, făină de grâu, grăsime vegetală hidrogenată, amidon de porumb, sare, potențiatori de aromă (glutamat monosodic, inozinat, guanilat), proteine și glucide din lapte, agent de îngroșare (gumă de guar), condimente.

E 621 (glutamat de sodiu) – cancerigen; supele se obțin prin deshidratarea ciorbelor și a supelor preparate normal, în cantități industriale, până rezultă un praf care, ulterior, este amestecat cu substanțe chimice (coloranți, aromatizanți, conservanți și glutamat de sodiu), după care se ambalează în vid, sau sub formă de cubulețe; unul dintre principalii factori care produc boala Alzheimer. Are efecte adverse la persoanele astmatice, efecte neurotoxice, poate provoca migrene și crampe.

Orbit Professional, strong mint, gumă de mestecat fără zahăr, cu îndulcitori și arome de mentă și simți că într-adevăr îți curăță bine dinții!

Ingrediente: îndulcitori – xilitol, manitol, aspartam, acetsulfam-K, bază de gumă, întăritor 414, stabilizator 422, arome, polifosfat de sodiu, colorant

E 171, emulsificator E 322, agent de glazurare E 903, antioxidant E 320.

E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam) – cancerigeni.

E 414 (acacia) – posibil să producă alergii și ușoare iritații ale mucoaselor.

E 422 (glicerol) – în cantități mari poate produce dureri de cap, greață, hiperglicemie; întâlnit în lichior, fructe uscate, produse slab calorice.

E 320 (Butil-hidroxi-anisol BHA) – conservant găsit în cartofi deshidratați, uleiuri vegetale, margarină, supe concentrate, sosuri, gumă de mestecat, arahide; posibil cancerigen (în doze mari a provocat tumori la animalele de laborator), crește nivelul de colesterol; derivat din petrol; în unele țări interzis în mâncarea pentru copii, putând provoca reacții alergice și hiperactivitate; interzis în Japonia în 1958; experții recomandă oficial interzicerea în Marea Britanică; restaurantele McDonald's din SUA au eliminat acest aditiv din produsele lor încă din 1986.

E 421 (manitol) – posibil să provoace alergii; interzis în mâncarea sugarilor putând provoca diaree și disfuncții renale; provoacă greață, vomă; în produse cu conținut redus în calorii.

Salata de icre Hering Negro 2000

Ingrediente: ulei vegetal, apă carbogazoasă, icre sărate hering, ceapă, gelifiant-gumă xantan, gumă guar, conservant E 221, E 200, acidifiant-acid citric (E330), antioxidant E 316 (propil galat) – poate provoca iritații ale mucoasei gastrice sau ale pielii; în unele țări este interzis în mâncarea copiilor, E 200 (acid sorbic) – iritant pentru piele, E221 (sulfid de sodiu) – alergii E 330 (acid citric) – cancerigen, afte bucale.

Înghetata Dino, înghețata Lactis

Ingrediente: apă, zahăr, grăsimi vegetale, lapte praf degresat, sirop de glucoză, emulgatori (mono și digliceride și esteri cu acizi grași), stabilizatori, caragenan (E 407), arome identice naturale, acidifiant acid citric, caramel (E 150), coloranți artificiali – în funcție de sortiment

E 150 (caramel) – în categoria aditivilor suspecti, se recomandă renunțarea la el pentru alimentele destinate copiilor.

E407 (caragenan) – tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale).

E 122 (azorubina) este un colorant roșu, obținut din gudron, care se adaugă la dulciuri, marșipan, cristale pentru jeleurii, peltea. Poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină. Este interzis în Japonia, Suedia, SUA, Austria și Norvegia.

E 102 (tartrazină) – colorant galben; acțiune cancerigenă (tumori tiroidiene), poate provoca mutații cromozomiale; determină deficiențe în vitamina B6 și zinc; generează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivate la copii; interzis în Norvegia, Austria, Suedia, Elveția, Marea Britanie, Olanda.

E 124 (roșu ponceau) interzis în SUA și Norvegia, se găsește în mezeluri; cancerigen la animalele de laborator, poate produce reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină.

E 131 (albastru patent) – cancerigen, interzis în Australia, SUA, Norvegia; se folosește în băuturile spirtoase și prăjituri.

E 110 (sunset yellow) – cancerigen, congestie nazală, alergii, hiperactivitate, tumori renale, dureri abdominale, vomă, indigestie; interzis în Norvegia.

Sugus Jellymania, jeleuri gumate cu arome de fructe

Așa multe și așa bune doar Sugus în pungă-ți pune: Dacă pui mâna pe ei, nu te superi, ci mai vrei!

Ingrediente: sirop de glucoză, agent de uleiere (ulei vegetal, ceară Carnauba E 903), arome natural identice, vitamina C, coloranți (roșu-azorubină E 122, galben – tartrazină E 102, albastru – albastru patent E 131).

E 903 – folosit în cosmetică, cerneluri; uneori poate provoca reacții alergice.

E 122 (azorubină) colorant roșu, reacții adverse la persoanele astmatice și la cele alergice la aspirină.

E 102 (tartrazină) – colorant galben; cancerigenă, poate provoca mutații cromozomiale; determină deficiențe în vitamina B6 și zinc; generează crize de astm bronșic, urticarie și hiperactivate la copii.

E 131 (albastru patent) – cancerigen.

Pasta de ardei, Regal, European Food

Ingrediente: pastă de ardei, pastă de tomate, amidon din porumb, oțet, zahăr, potențiator de aromă (glutamat de sodiu), acidifiant (acid citric), agenți de îngroșare (gumă xantan), conservanți (sorbat de potasiu E 202, benzoat de sodiu E 211), aromă naturală, colorant extract de ardei roșu, antioxidant (acid ascorbic).

E 621 (glutamat de sodiu), E 330 (acid citric), E 211 (benzoat de sodiu) – cancerigeni.

E 220-E 228 Sulfiți – conservanți; provoacă alergii; în carne de hamburgeri, cartofi deshidratați, fructe confiate, prăjituri, bere, vin, oțet de vin. Băuturile alcoolice, cum ar fi berea sau vinul, sunt saturate de metabisulfit, care dă limpezime, dar care atacă sistemul digestiv. La bere, în procesul de pasteurizare sunt folosite substanțe chimice care provoacă migrene. Din punctul de vedere al aditivilor alimentari, țăriile (vodcă, whisky etc.) nu prezintă pericol, întrucât chiar alcoolul este un bun conservant, dar în lichioruri se adaugă coloranți: E 102 (tartrazină), E 110 (sunset yellow) etc.

E 555 (silicatul de aluminiu și potasiu) este folosit în sare, lapte praf și făină. Deși se cunoaște că aluminiul este cauza unor probleme placentare în timpul sarcinii și că este asociat cu boala Alzheimer, este permis în România.

Nu vă lăsați înșelați de reclamele tip „ca la mama acasă” sau de ambalajele atrăgătoare. Gustul vă poate înșela, căci unele chimicale dau arome mai intense decât cele naturale, dar „afară-i vopsit gardul, înăuntru-i leopardul”.

Plasturele cu hormoni masculini duc la creșterea libidoului la femei

Femei aflate în stadiul post-menopauzal cu un nivel al dorinței sexuale foarte scăzut au înregistrat o creștere a funcției sexuale după ce li s-a aplicat un tratament cu hormonul masculin testosteron distribuit prin piele la aplicarea unui plasture care conține acest hormon. Deocamdată sunt necesare mai multe studii pentru a verifica siguranța acestui tratament.

Dr. Susan R. Davis de la Monash University din Prahran, Australia, a relevat în urma cercetărilor ei și a colaboratorilor că „multe femei aflate în faza de postmenopauză continuă să fie active sexual, în ciuda faptului că resimt un nivel ridicat de insatisfacție, deoarece doresc să-și satisfacă partenerul și să păstreze armonia domestică”.

În timp ce testosteronul s-a dovedit eficient în creșterea libidoului în rândul femeilor aflate în faza postmenopauzală și care beneficiază de terapia de înlocuire de hormoni, la femeile care nu iau estrogen eficiența acestui tip de tratament nu este cunoscută.

Întotdeauna a existat preocuparea de a afla dacă testosteronul administrat fără să fie acompaniat de un alt hormon poate avea efecte adverse asupra nivelelor circulației lipidelor (grăsimile), metabolismului glucozei (zahăr) sau asupra țesutului sânelui.

Experimentul APHRODITE (A Phase III Research Study of Female Sexual Dysfunction in Women on Testosterone Patch without Estrogen) dezvoltat în 65 de centre din Australia, Europa și SUA a inclus femei care erau în faza postmenopauzală care acuzau faptul că o pierdere semnificativă a dorinței sexuale le-a cauzat neplăceri în alte planuri personale.

În acest studiu, 267 de femei au fost selectate să primească testosteron transdermal în doză de 150g/zi, 267 au primit același tratament cu ajutorul plasturilor cu hormoni în doză de 300g/zi și un ultim grup de 277 de femei au primit placebo. Plasturii (Intrinsa, Procter & Gamble) au fost aplicați pe abdomen de câte 2 ori pe săptămână. Nici doctorii și nici pacientele nu au știut care din cele 3 tratamente li s-a aplicat.

În a 24-a săptămână, o creștere a episoadelor sexuale satisfăcătoare a fost semnificativ mai mare în cadrul grupului care a primit tratamentul cu doză de 300g/zi față de cel care a primit placebo, dar față de cel care a primit o doză mai mică diferențele nu au mai fost semnificative. Ambele grupuri care au primit tratament cu testosteron au înregistrat o creștere a

apetitului sexual și o scădere a insatisfacției sexuale.

Cel mai comun efect secundar al terapiei cu acest hormon a fost o creștere a pilozității nedorite, mai ales în rândul pacientelor care au primit doza cea mai mare. Frecvența și gravitatea altor efecte secundare cum ar fi: apariția acneei, căderea părului sau îngroșarea vocii, nu a diferit între grupele tratate. În rest, nu au fost raportate modificări clinice semnificative în nivelul lipidelor din sânge, în metabolismul glucozei sau în funcționarea ficatului la nici unul din grupuri.

Preocupări au apărut în legătură cu depistarea cancerului la sân la 4 femei din grupurile celor tratate cu testosteron. S-a dovedit că unul dintre cazuri era simptomatic, având o sângerare a sfârcului anterioară începerii acestui studiu și un alt caz a fost diagnosticat după 4 luni de la tratamentul respectiv. Alte două cazuri au fost diagnosticate după 52 și 104 de săptămâni.

Cercetătorii au concluzionat că sunt necesare date adiționale pentru a evalua siguranța utilizării tratamentului cu testosteron, pe termen lung, în cazul femeilor al căror estrogen este în scădere.