

## 5 пищевых добавок, опасных для здоровья

Если подумать, каждый продукт, нуждающийся в этикетке, сильно изменен в сравнении со своим естественным состоянием.

Другими словами, он был переработан. Беглый взгляд на список ингредиентов обнаруживает добавки с труднопроизносимыми

названиями, искусственные ароматизаторы, красители и эти загадочные стабилизаторы, эмульгаторы и прочие вещества. Тут

поневоле задумаешься, что представляют собой эти добавки, и, что еще важнее, безопасны ли они.

К сожалению, одного лишь официального вердикта о «безопасности» того или иного ингредиента недостаточно. И уж тем

более этот вердикт не означает, что данный компонент пищи способствует укреплению здоровья. Защитите свое тело и разум

с помощью этого перечня пищевых добавок, которым самое место в черном списке!

### 1. Аспартам/ацесульфам калия

Всем нам нравится сладкий вкус без лишнего сахара, но правда не такая сладкая на вкус! Вы можете найти аспартам или

ацесульфам К в своих любимых лакомствах «без сахара», но не стоит экономить калории такой ценой.

Почему следует избегать? В 1995 году более чем 75 % «сообщений о побочных эффектах», получаемых FDA, были связаны с

аспартамом. После этого FDA просто перестала принимать подобные жалобы. Потребители сообщали о симптомах, начинающихся

с мигрени, набора веса и депрессии и заканчивающихся ухудшением памяти, проблемами со зрением и расстройством речи.

Аспартам содержит фенилаланин (безвредная аминокислота), аспартамовую кислоту (нейромедиатор) и метанол – химическое

соединение, которое при температуре тела распадается до муравьиной кислоты и формальдегида. Формальдегид – вещество,

которое Международное Агентство по Изучению Рака признало «доказанным канцерогеном для человека», а Агентство по

охране окружающей среды называет его «вероятным канцерогеном для человека». Это явно не то, что вам следует вводить в

свой организм, даже в малых количествах.

Научные работы показали, что помимо возможных канцерогенных свойств, аспартам способствует набору веса, увеличивает

тягу к сахару и ведет к инсулинорезистентности. Исследования также показали, что этот подсластитель может

провоцировать развитие или ухудшать течение хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, синдром хронической

усталости, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, эпилепсия, рассеянный склероз и фибромиалгия.

Ищите на этикетке также «ацесульфам калия» Это вещество часто добавляют к аспартаму и другим низкокалорийным

## 5 пищевых добавок, опасных для здоровья

подсластителям для уменьшения послевкусия. Ацесульфам-К содержит метилен хлорид, известный канцероген, который из всех

искусственных подсластителей получил самые нелестные отзывы ученых.

Вы согласны платить столь высокую цену за сладость без калорий? Я точно нет!

Основные пищевые источники: диетические газированные напитки, газировка без сахара, жевательные резинки без сахара,

искусственные подсластители, некоторые хлопья, мятные конфеты, пудинги, ароматизированные йогурты, бутилированный чай,

жевательные витамины, зубная паста и даже пред- и посттренировочные коктейли!

### 2. Кукурузный сироп

В сравнении с обычным сахаром, кукурузный сироп не сильно отличается в плане калорийности и химического состава. Оба

продукта состоят из фруктозы и глюкозы в равных пропорциях. Значит ли это, что вся кампания против кукурузного сиропа

была шумом из ничего, и вам следует начинать пить содовую литрами? Не спешите с выводами.

МЕД ТОЖЕ СОДЕРЖИТ ФРУКТОЗУ, ТАК ЧТО НЕ СТОИТ НА НЕГО СИЛЬНО НАЛЕГАТЬ.

Почему следует избегать? Потребление большого количества фруктозы пагубно влияет как на обмен веществ, так и на

здоровье в целом.

Поскольку фруктоза не стимулирует выработку инсулина так, как это делает глюкоза, слишком высокие дозы фруктозы ведут

к инсулинорезистентности клеток печени и мышц. Резистентность к инсулину означает, что ваш организм не может усваивать

сахар должным образом. Сахар крови остается высоким, ускоряется аккумуляция жиров, и это направляет вас прямо к

набору веса, ожирению и диабету 2 типа.

Вам все еще нужны дополнительные стимулы, чтобы убрать кукурузный сироп из своего рациона?

С фруктозой на 30 % больше калорий идет в жировую ткань по сравнению с глюкозой. Кроме того, фруктоза не стимулирует

выработку «гормона насыщения» лептина так, как это делает глюкоза. Итоговый результат: вы не чувствуете себя сытым и в

итоге съедаете больше, чем нужно.

Переживаете насчет талии? Подумайте о сердце, почках и печени! Высокофруктозная диета снижает уровень полезного

холестерина ЛПВП, повышает уровень вредного холестерина ЛПНП, поднимает артериальное давление и создает дополнительный

стресс для почек. Жирные кислоты накапливаются в печени, создавая предпосылки для развития печеночной патологии.

Также известен под названиями:

высокофруктозный кукурузный сироп, глюкозно-фруктозный сироп, кукурузный сахар, HFCS, ВФЗС, ГФС.

Помните, что в естественных источниках фруктоза содержится не в такой высокой концентрации, как в искусственных

## 5 пищевых добавок, опасных для здоровья

продуктах вроде кукурузного сиропа. Натуральная фруктоза содержится во фруктах, фруктовом соке, некоторых овощах и

меде. Эти продукты богаты витаминами, минералами, ферментами и полезными растительными нутриентами, которые

благоприятно влияют на метаболизм при употреблении в разумных количествах (1-3 порции в день).

Основные пищевые источники: рафинированный сахар, нектар агавы, кленовый сироп, ароматизированный йогурт, булочки,

сладости, заправки к салатам, консервированные овощи, хлопья и смеси для младенцев.

### 3. Транс жиры

Транс жиры образуются в процессе гидрогенизации, благодаря которому масла лучше сохраняются и становятся менее жирными

на ощупь.

Почему следует избегать? Транс жиры повышают уровень вредного холестерина ЛПНП и снижают концентрацию полезного

холестерина. Результат: закупоренные, плотные артерии и повышенный риск кардиологической патологии и инсульта. Транс

жиры также вызывают воспалительные процессы, ускоряют прогрессирование диабета и способствуют возникновению других

проблем со здоровьем.

Итак, вы думаете, проверили этикетку, и все в порядке, верно? Подумайте еще раз. В России до сих пор не введена

обязательная маркировка продуктов, содержащих транс жиры. Поэтому во время покупок следует соблюдать особую

осторожность.

Лучший способ избежать транс жиров – искать «частично гидрогенизированные масла» в списке ингредиентов. Полностью

гидрогенизированные масла не содержат транс жиров.

Основные пищевые источники: кондитерские изделия вроде пончиков и бисквитов, пицца, маргарин, жареный фаст фуд, все

«частично гидрогенизированное» в перечне ингредиентов.

### 4. Искусственные красители

Скажем прямо, большинство «искусственно окрашенных» продуктов отличается высокой степенью переработки и низкой

питательной ценностью, а потому имеет смысл полностью удалить их из своего меню. Нужны более убедительные

доказательства? Читайте дальше.

Почему следует избегать? Искусственные пищевые красители связаны с развитием аутизма, гиперактивности и поведенческих

расстройств у маленьких детей. Исследования на животных показали, что определенные искусственные красители являются

потенциальными канцерогенами, вызывают хромосомные мутации, повреждения нейронов

5 пищевых добавок, опасных для здоровья и даже развитие опухолей. Во многих

европейских странах эти агрессивные добавки уже запрещены!

ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ ИСПОЛЬЗУЮТ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ СИЛЬНО ПЕРЕРАБОТАННОЙ ЕДЕ «НАТУРАЛЬНЫЙ» ЦВЕТ.

Даже карамельный краситель содержит соединения, которые маркированы Международным Агентством по Изучению Рака как

«возможные канцерогены для человека», хотя карамель по-прежнему остается наиболее распространенным пищевым красителем

на рынке.

Если вы найдете любую из перечисленных ниже опасных добавок в списке ингредиентов, верните товар на полку!

Синий №2 (E133): основные источники – корм для домашних животных, напитки, хлебобулочные изделия (особенно покрытые

глазурью)

Карамель (E150, сахарный колер): основные источники – кола, хлебобулочные изделия, мясные полуфабрикаты, соевый соус,

ворчестерширский соус, продукты со вкусом шоколада, пиво

Зеленый №3 (E143): основные источники – конфеты, напитки зеленого цвета, хлебобулочные изделия (особенно покрытые

глазурью)

Красный №3 (E127, эритрозин): основные источники – фруктовые коктейли, вишневый сок и коктейли, мороженое,

хлебобулочные изделия (особенно покрытые глазурью)

Желтый №5 (E102, тартразин): основные источники – желатиновые десерты (пудинги и т.п.), конфеты, корм для домашних

животных, хлебобулочные изделия

Желтый №6 (E110): основные источники – сыр, макаронные изделия, конфеты, углеводные напитки, лимонад, хлебобулочные

изделия

5. Глутамат натрия (E621)

Глутамат натрия повсеместно используется в качестве усилителя вкуса. И хотя нам трудно устоять перед потрясающим

вкусом, лучше добиваться его с помощью натуральных трав и специй.

Почему следует избегать? Посмотрим на обратную сторону вкусной медали. Глутамат натрия является «эксайтотоксином»,

веществом, которое может чрезмерно стимулировать нейроны вплоть до их повреждения и даже гибели.

Люди с аллергией на глутамат натрия могут испытывать жжение в области рта, головы и шеи; мышечную скованность,

усталость, онемение или покалывание; расстройство желудка, головные боли и мигрень; покраснение, сыпь, крапивницу и

другие кожные реакции.

Даже если вы не чувствуете на себе пагубного действия глутамата, имейте в виду, что побочные эффекты могут быть

кумулятивными. Регулярное потребление глутамата натрия может усилить симптомы депрессии, вызвать мигрень, повреждение

5 пищевых добавок, опасных для здоровья сетчатки глаза и ожирение.

Основные источники: китайская кухня, чипсы, пирожные, заправки для салатов, пакетированные супы, замороженные

полуфабрикаты, специи, сосиски, мясные деликатесы, желатин, «натуральные» вкусовые добавки, казеинат натрия/кальция,

гидролизованная овсяная мука, экстракт растительного протеина, текстурированный протеин, аутолизные дрожжи, экстракт

дрожжей.

Будьте бдительны

Теперь вы можете смело отправляться в супермаркет и изучать этикетки продуктов со знанием дела (только старайтесь не

раздражать других покупателей). Помните, если вы без понятия, что это за «загадочный» ингредиент, лучше не рисковать.