

## [2] NEOBSAHUJÍ ŠKODLIVÁ ADITIVA (ĚČKA)

**Potravinářský průmysl se plně podííl tržní ekonomice. Chce prodat co nejvíce s co nejmenšími náklady. Proto vynalezl chemické látky, které nahrazují dražší pravé přírodní suroviny a mění přirozené vlastnosti potravin. Ty pak mají dlouhou trvanlivost, jsou barevné, abyste si jich v přeplněných regálech všimli, a voní „jahodami“ i bez přídavku pravých jahod. Navíc jsou praktické, protože jsou uvařené během několika minut. Jenže co má větší hodnotu: zisk potravinářského průmyslu, nebo vaše zdraví?**

### [ fakta ]

Látky se „zázračnými vlastnostmi“ se nazývají aditiva a patří k nim barviva, konzervanty, látky zvýrazňující chuť a aroma, stabilizátory, látky proti hrdkovaní mouky v chlebu, chemické sloučeniny usnadňující loupání brambor či způsobující zlatavé zbarvení chipsů atd.

Mezi „ěčky“ najdete látky přirozené, ale i takové, které pocházejí z dehtu a ropných produktů a zůstávají dlouho v našem těle.

Jedna skupina vědců říká, že aditiva jsou zcela neškodná. Zastánci opačného názoru tvrdí, že přispívají ke všem „běžným“ problémům, jako jsou špatné trávení, bolesti hlavy, vyrážky, alergie, astma, svědění pokožky či hyperaktivita a nesoustředěnost. Navíc soudí, že oslabují imunitu a regenerační schopnosti organismu.

Umělá aditiva mohou otupovat naše smysly, zvláště na děti mohou působit podobně jako droga. Skutečné přírodní potraviny nám pak mohou připadat fádni, málo slané, málo sladké či málo barevné. Když poprvé uvidíte českou biošunku, bude vám připadat málo růžová. Ale to je přirozená barva uvařené a lehce zauzené šunky! Růžovou barvu v uzeninách způsobuje nebezpečný dusitan sodný E250, který je paradoxně povolen i v biopotravinách.

### [ více ]

Ing. Vít Syrový: Tajemství výrobců potravin.

Dr. Tereza Vrbová: Víme, co jíme? Aneb Průvodce „ěčky“ v potravinách.

Nařízení Rady (EHS) 292/91 o ekologickém zemědělství, zejména Příloha VI.

### CO MŮŽETE UDĚLAT KONKRÉTNĚ VY:

Čtete složení na potravinách a kupujte ty s nejjednodušším, nejsrozumitelnějším složením a nejmenším počtem podivných přísad! Vyhýbejte se například taveným sýrům s několika druhy tavicích solí, dětským mléčným krémům s chemickými vůněmi a stabilizátory, barevným bonbónům s několika druhy chemických barviv a aromata nebo šunce či klobásám, na jejichž obale najdete i více než 10 ěček: mimo jiné dusitanovou sůl, konzervanty, stabilizátory, posilovače chuti, modifikované škroby, emulgátory, regulátory kyselosti či antioxidanty.

Nevěřte tomu, že příliš levné produkty mohou být kvalitní. Nemohou. Kolik asi tak může být rajčat v 900g kečupu za 12 Kč?

Pokud nemáte čas na zavařování vlastních džemů a pěstování vlastní kvalitní zeleniny, najdete si nějakou dobře zásobenou bioprodejnu, kde nakoupíte veškeré suroviny, od kvalitní marmelády přes kečup až po zdravější sladkosti pro děti. To vše bez rizikových chemických přísad.



### [3] NEOBSAHUJÍ ANTIBIOTIKA ANI ZBYTKY RŮSTOVÝCH HORMONŮ

**Kuřecí maso je stále propagováno jako ideální zdravá potravina, díky které budete zaručeně štíhlí. Některé restaurace dokonce nesmyslně nabízejí saláty s kuřecím masem jako vegetariánské jídlo. Jeho obliba stále stoupá a jen v České republice se za rok vykrmí 100 milionů kuřat. V Evropské unii až 4 miliardy. Neudivuje vás, že kilo kuřecího masa je dnes levnější než kilo kvalitní zeleniny?**

#### [ fakta ]

„Moderní kuře“ je tak vyšlechtěno, že roste dvakrát rychleji než jeho předchůdce před 50 lety. K tomu mu pomáhá i koncentrované nepřírozené krmivo. Úspora času znamená velké ušetření nákladů. V roce 2007 dosahuje kuře porážkové hmotnosti za 35 dnů, v ekologickém chovu minimálně za 81 dnů.

Mimo země EU je běžně dovoleno přidávat do krmiva růstové hormony, které pak přecházejí do masa a mléka. Původně to bylo dovoleno i u nás. Nepřírozeně rychlý růst kuřat a brojlerů způsobuje, že v závěru jejich krátkého života je neunesou vlastní nohy. Pro představu: je to jako kdyby desetileté dítě měřilo přes 2 metry a vážilo 150 kg.

Nepřírozená strava, nemožnost pohybu a nedostatek pobytu na čerstvém vzduchu je příčinou velké nemocnosti zvířat ve velkochovu. Trpí deformacemi končetin, záněty osrdečnicku či plic. Proto zvířata (nejvíce drůbež a prasata) často dostávají antibiotika a jiná léčiva, která – byť jsou před porážkou vysazována – mohou být součástí i vychvalovaného kuřecího masa. Samozřejmě se vyskytují i ve většině jiných masných a mléčných výrobců.

Velké množství antibiotik se nepodává jen zvířatům, ale i lidem. Dnes se odhaduje, že jen v USA se vyrobí 18 000 tun antibiotik ročně. Ale příroda je vynalézavá a ihned vznikají stále odolnější bakterie a viry, na které jsou běžná antibiotika krátká.

Antibiotika ničí v našem těle přirozenou střevní mikroflóru, a tím oslabují imunitní systém. Vytvářejí prostor pro různé plísně v těle a znemožňují vstřebávání některých důležitých vitaminů. WHO (Světová zdravotnická organizace) varuje před nebezpečím vzniku rezistence na antibiotika u lidí.

#### [ více ]

[www.ochranazvirat.cz](http://www.ochranazvirat.cz), [www.spolecnostprozvirata.cz](http://www.spolecnostprozvirata.cz), [www.wspa.org.uk](http://www.wspa.org.uk), [www.peta.org](http://www.peta.org)



#### CO MŮŽETE UDĚLAT KONKRÉTNĚ VY:

Nenuťte svého lékaře k předepsání antibiotik při banálních virózách. Až je pak budete skutečně potřebovat, nemusí být účinná. Vždy zvažte, zda neexistuje jiný způsob léčby. Pokud se chcete vyhýbat i nepřímo konzumovaným zbytkům antibiotik, omezte množství masa a mléčných produktů, které pocházejí z velkochovů.

Pokud jíte rádi maso a mléčné výrobky, vyberte si domácí produkty nebo ty z ekologického zemědělství. Pokud zvíře na ekofarmě onemocní, léčí se například homeopaticky. V případě, že zvíře muselo dostat syntetické léky či antibiotika, jeho mléko či maso může být označeno jako bio až po uplynutí dvojnásobné ochranné lhůty, než stanovuje výrobce léčiva.

Pokud nemáte možnost kupovat maso a drůbež z venkova či z ekofarmy, kupujte jen maso s jasně označeným původem. V obchodech se můžete totiž setkat i s kuřaty, která jsou dovážena z Asie, kde se běžně používají nebezpečné růstové hormony. Bohužel platí, že tato kuřata bývají i nejlevnější. Vyzkoušejte české biokuře z ekofarmy ABATIS.