

KOJA HRANA JE ŠTETNA?

Ako bismo pokušali napraviti hijerarhiju namirnica po štetnosti koje su u ponudi na tržištu, našli bismo se pred vrlo teškim zadatkom.

Počev od industrijskih proizvoda koji nemaju apsolutno nikakvu nutritivnu vrednost:

- ogromnu štetnost
- preko belog peciva od obezvređenog pšeničnog zrna
- industrijskih sokova koji sadrže više hemije nego voća
- namirnica životinjskog porekla koje u sebi sadrže sve što je životinja tokom svog kratkog života
- brzog rasta – (veštačka hrana, antibiotici, hormoni za brži rast, sedativi zbog uzgoja
- kao i informaciju samrtnog straha sa kojim je suočena prilikom ubijanja

Štetni sastojci

Ipak bih na prvo mesto stavila industrijske slatkiše i grickalice koji se većini današnje dece nalaze na svakodnevnom meniju.

Tu spadaju sve industrijske namirnice:

- sladoled
- skoro sav keks
- većina čokolada
- sve bombone
- čips
- smoki
- grisine
- perece i sl
- industrijsko pecivo
- industrijski kolači, itd...

Skoro svi ovi proizvodi bazirani na nekoliko vrsta veoma štetnih sastojaka. U njih spadaju:

- belo brašno
- šećer
- rafinisane biljne masnoće
- velika količina kuhinjske soli
- eventualno jaja i mleko (najčešće u prahu, znači već jednom prerađena)
- veštački vitamini i minerali (kojima su OBOGAĆENI)
- konzervansi
- veštačka boja
- veštačka aroma

Ni jedan od ovih sastojaka organizmu nije potreban! Pomenuti sastojci samo trenutno zadovoljavaju čula, navikavaju na ovu vrstu ukusa i za sobom ostavljaju osećaj nezasićenosti.

Posledice

Česta konzumacija kod dece formira ukus i miris, usled čega teško prihvataju prirodnu, neprerađenu hranu.

U nekim zemljama je zakonom zabranjeno reklamiranje industrijskih prehrambenih proizvoda koji štete dečjem zdravlju.

Na žalost, marketinško predstavljanje ovih proizvoda se obraća direkto deci. Industrijski sokovi

Industrijski sokovi su postali popularni primamljivim prikazom srećne i zdrave dece. Reklamni spotovi sadrže interesantne crtane animacije. One su režirane na bazi psiholoških istraživanja funkcionisanja ljudskog mišljenja. Po svojoj štetnosti su im blizu i industrijski sokovi koji se prave se od:

- voćne baze (u veoma malom procentu)

- vode
- rafiniranog šećera
- hemijskih „poboljšivača“ ukusa, mirisa i boje
- razne vrste manje ili više štetnih konzervanasa

Ako se pri tom i gaziraju, imamo dodatnu vrstu trovanja.

Brza hrana

Neizbežno je pomenuti i *brzu hranu* o kojoj je toliko lošeg pisano. Međutim, i pored toga lanci ovih restorana spadaju u najprofitabilnije u razvijenim zemljama.

Osnovni način spremanja ove hrane je prženje.

Ovaj postupak pored toga što energetski potpuno obezvređuje namirnicu, uzrokuje stvaranje kancerogenih materija u hrani.

Zato mi kuvamo zdravo.