

Gıdalarda En Zararlı 10 Katkı Maddesi

Her türlü abur cubur, şeker ve şekerleme; hazır meyve suyu ve reçeller; kola vb boyalı gazlı içecekler, meyve tozları, her türlü boyalı içecek, boyalı hazır meyveli yoğurt ve pudingler; hazır çorbalar, hazır soslar, ketçap, mayonez vb; hazır baharat ve köfte karışımları, her türlü cips, içine katkı maddesi karıştırılan her türlü yiyecek, salam, sucuk, sosis; et, tavuk ve diğer et ürünleri (hamburger vs), tüketilmeye hazır donmuş-donmamış bütün yiyecekler, kısacası bütün ambalajlı (hazır) gıda maddelerinden uzak durup doğal beslenmeye dönmemiz bir lüks değil acil ihtiyaç oldu.

Şu hususa da dikkat!

Gıdaların üzerinde "Hiçbir koruyucu madde içermez" yazısı "Hiçbir katkı maddesi yoktur" anlamına gelmiyor. Örneğin: "Hiçbir koruyucu madde içermez" diye etiketlenen hazır çorbalarda MSG adlı lezzet arttırıcı katkı maddesi bulunuyor.

Her yıl binin üzerinde yeni kimyasal katkı maddesi gıda sektöründe, raflarda ve dolayısıyla bedenimizde yer alıyor.

BU KATKI MADDELERİNİN ÇOĞU ETİKETLERDE BİRTAKİM KODLARLA YER ALIYOR.

Bunların hepsi sağlığa zararlı ama bazıları diğerlerinden çok daha fazla zararlı.

İşte mutlak olarak kaçınmamız gereken on katkı maddesi listesi:

1-)Aspartam (Nutrasweet ve Equal olarak da biliniyor)

Suni tatlandırıcılar gıda değil kimyasaldır. Aspartam başlangıçta böcek öldürücü olarak imal edilmişti.

Tüm diğer gıda ve gıda katkı maddelerinin toplamından daha fazla yan etkisi vardır.

Baş ağrısı, baş dönmesi, unutkanlık, eklem ağrısı, bulantı, uyuşukluk, kas spazmları, şişmanlık, depresyon, korku atakları, huzursuzluk, konvülsiyon, uykusuzluk, görme kaybı, işitme kaybı, kulak çınlaması, yorgunluk, tat kaybı, Parkinson, çarpıntı, nefes darlığı, cilt döküntüleri, MS (Multipl Sıkleroz) gibi hastalıkların yanı sıra beynin işleyiş sürecini yavaşlatır, kanseri tetikler.

Özellikle zayıflamak için suni tatlandırıcı kullananların bilmesi gereken önemli bir etki de metabolizmayı yavaşlatarak aslında daha fazla yağ biriktirmeye neden olması. On binden fazla gıda maddesinde kullanılıyor.

2-)Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu

Kötü kolesterol seviyenizi (LDL) hızla yükseltir ve diyabet hastalığının oluşmasında rol oynar. Kansızlık, kalp büyümesi ve obeziteye de neden olur.

Ketçap, krema, kola, gazoz, şekerleme, hazır çorba, çikolata, gofret, puding, hazır kek gibi özellikle çocukların sıkça tükettikleri gıda değeri olmayan besinlerde bolca kullanılır.

3-)Monosodyum Glutamat (MSG) ya da E621

MSG lezzet arttırıcı bir eksitoksindir. Eksitoksin, hücreleri aşırı uyarır. Bu da hücrelerin zarar görmesine ve ölmesine neden olur.

Yol açtığı hastalıkları şöyle sıralayabiliriz: merkezi sinir sistemi tahribatı ve buna bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları, sara (epilepsi), retinal dejenerasyon (göz retina tabakası hasarı), yağ birikimi, doyma mekanizmasında bozukluk, obezite, büyüme hormonu baskılanması, pankreas hasarı, ensülinde artış ve buna bağlı olarak diyabet; ayrıca böbrek ve karaciğerde hasar yaratır. Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Piyasada tüm cipslerde MSG var; hatta güvenli ve doğal olduğunu iddia edenlerde bile. Uzakdoğu yemeklerinde (Çin ve Japon mutfağı) çoğu soya sosunda, hazır çorbalarda, hazır soslarda, hazır gıdaların hemen hepsinde, gofretlerde, bazı katı yağlarda yaygın olarak kullanılıyor.

Etiketlerde glutamin, glutamat, MSG ve monosodyum glutamat olarak yer alan bu zehir, tatlı-tuzlu her türlü yiyeceğin lezzetini arttırdığı için gıda üreticileri tarafından bolca kullanılıyor. Tehlikeleri halk tarafından bilinmeye başladığından beri bazı üreticiler etikette E621 yazarak gerçeği saklama yoluna gidiyor.SAYFA-BOLUMU

4-)Trans Yağ

Trans yağ, kötü kolesterol (LDL) seviyesini yükseltir. Kalp krizi, kalp rahatsızlığı ve inme riskini ciddi ölçüde arttırır.

Trans yağlar bağışıklık sistemini zayıflatır, ensülin direncini arttırır, karaciğeri ve üreme sistemini etkiler. Gebelerde düşüğe, doğum ağırlığına neden olur ve anne sütünün kalitesini bozar. Hücre zarına da zarar verir.

Trans yağlar sürülebilir kahvaltılık yağlarda, margarinlerde, katı ve kızartma yağlarında, hazır hayvansal gıdalarda, bunlara bağlı olarak, kızartılmış gıdalarda, fırıncılık ve pastacılık ürünlerinde, tart, pasta, bisküvi, pizza hamuru, kek, çikolata, gofret, cips, salata sosları, hamur işi, kraker, hazır köfte, tatlılar, katı yağlar ve birçok fırınlanmış yiyecekte bulunur.

Gıda etiketlerinde "hidrojenize yağ" içerdiği belirtiliyorsa bunun anlamı trans yağ içerdiğidir.

5-)Yaygınca Kullanılan Gıda Boyaları

Yapay gıda renklendiricileri çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine yol açıyor. Hazır gıdalarda bol bol kullanılıyor. Sayıları o kadar çok ki her birinin zararlarını burada yazmaya dosyalar yetmez.

Size midenizi bulandıracak bir örnek vereyim. Carmine (E120) adında bir gıda boyası var. Özellikle salam sucuk ve sosislerin canlı, kırmızı rengini vermekte kullanılıyor. Ev yapımı sucukların kahverengi olmasına karşın hazır sucukların o iştah açıcı görüntüsünü sağlıyor. Bu boya, bir çeşit bittten elde ediliyor. Şeker ve çikolata üretiminde tekstil boyaları kullanan firmalar bile var.

Tükettiğiniz gıdalar;

Sunset yellow (E110)

Tartrazin (E102)

Karmoisine (E122)

Panceau (E124)

Quinoline (E104)

Allura red (E129)

Sodyum Benzoat (E211)

gibi katkı maddeleri içeriyorsa dikkatli olun.

Meyve ezmelerinde, gazlı içeceklerde, hazır pudinglerde, toz kremalarda, çorbalarda, soslarda, dondurmada, tatlılarda, sakızda, jellerde, marmelatlarında, meyveli yoğurtlarda, reçellerde, ketçap, mayonez ve hardalda bu tür boyalar bulunuyor.

6-)Sodyum Sülfid

Etiketlerde E250 koduyla yer alan raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş et ürünlerinin (şarküteri) vazgeçilmezi. Özellikle çocukların bolca tükettiği tost, pizza gibi ürünlerde kullanılan sosis, salam, sucuk, pastırma gibi işlenmiş etlerde bulunur. Hazır baharat ve köfte karışımlarında da bulunur.

Sülfid duyarlılığı olanlarda baş ağrısı, nefes problemleri, kaşıntı yaratır. Nadir durumlarda da olsa ölüme bile neden olabiliyor. Pankreas kanserini yüzde 67, lösemi riskini yüzde 70 oranında arttırıyor. Başta kolon kanseri olmak üzere her çeşit kanseri tetikliyor. Çocuklarda beyin tümörü oluşturuyor.

Sodyum nitrit; özellikle cenin, bebek ve çocuklar için tehlikelidir.

Bu zararlar E220, E222, E223, E224, E225 ile E249, E251, E252 diye belirtilen kodlar için de geçerlidir.

7-)Sodyum Nitrat/ Sodyum Nitrit

Bu raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş gıdaların bir başka vazgeçilmezi. Değişik kanser türleriyle bağlantısı var. Kullanım alanları ve zararları sodyum sülfid ile benzerlik taşıyor.

8-BHA ve BHT

Bütilat Hidroksi Anizol (BHA) ve Bütilat Hidroksi Toluen (BHT) adlı koruyucu maddeler beyninizin sinir ağını etkiliyor, davranış değişikliklerini ve kanseri tetikliyor.

Katı ve sıvı yağların bozulmasını, küflenmesini önlemek için kullanılıyor. Tahıl ve tahıl ürünlerinde, sakızlarda, bitkisel yağlarda, patates cipslerinde, tazeliğini muhafaza etmek için bazı paketlenmiş gıda maddelerinde kullanılmaktadır.

9-)Sülfür Dioksit

Sülfür içeren katkı maddelerinin Amerika'da çiğ sebze ve meyvelerde kullanılması yasaklanmıştır. Yani bunun zehir olduğu gerçeğini daha fazla görmezden gelemeyince hiç değilse çiğ gıdadan çıkaralım demişler.

Yan etkilerinin içinde bronş problemleri, düşük kan basıncı ve anafilaktik şok var.

Sülfidler göğüste sıkışma, kurdeşen, karında kramp, ishal, kan basıncı düşmesi, başta yanma hissi, halsizlik, nabız hızlanması gibi bulgulara neden olur. Ayrıca sülfidler, bunlara duyarlı astımlılarda astım atağını tetikleyebiliyor.

SO₂, sülfitleyici maddeler (sülfür dioksit, sodyum veya potasyum sülfid, bisülfid, metabisülfid) olarak da bilinirler. Gıda koruyucusu olarak ve fermente içeceklerde kullanılır. Fırınlanmış ürünler, çaylar, çeşniler, deniz ürünleri, reçeller, jöleler, kurutulmuş meyveler, meyve suları, konserve ve suyu alınmış sebzeler, dondurulmuş patates ve çorba karışımlarında ve içeceklerde bulunur.

Birçok restoranın salata barında yüksek düzeyde sülfid mevcuttur.

10-)Potasyum Bromat

Bu katkı maddesi, ekmek yapımında ve unlu mamullerde hacmi arttırmak ve ekmeğin rengini beyazlatmak için kullanılıyor. Hayvanlarda kansere neden olduğu biliniyor. Az miktarları bile insanlarda değişik problemlere yol açıyor. ABD ve Japonya dışında bütün dünyada kullanımı yasaklanmış bir maddedir.

Bazı un üreticileri, irmik altı diye adlandırılan kalitesiz unlara kanserojen etkisi yüzünden katılması yasak olan benzol peroksit ve potasyum bromat gibi bazı katkı maddelerini ekleyerek, rengini beyazlatıyor ve ekmeklik unmuş gibi fırınlara pazarlıyor.

Bu katkı maddeleri çakmak tutulduğunda ekmeğin benzin dökülmüş gibi alev almasına yol açıyor.

Beyaz ekmekten uzak kalmamızda yarar var.

Kaynak: <https://www.kuraldisi.com/gidalarda-en-zararli-10-katki-maddesi/>