

Uważaj co jesz

Jedząc wędliny nie myślimy o tym, że ryzykujemy zachorowaniem na raka żołądka czy przełyku. Większość mięsnych wyrobów naszpikowana może być niezdrowymi ulepszaczami, np. azotanami.

Producenci wędlin dodają do nich coraz mniej mięsa. Często niespełna połowa ich zawartości to inne składniki. Aby całość smakowała, pachniała i długo była zdatna do spożycia, stosuje się całą masę dodatków. Choć oficjalnie można je stosować - wciąż trwają spory jaki jest ich wpływ na nasze zdrowie. Wielokrotnie, przy spożywaniu ich w nadmiernej ilości - można się narazić na przykre niespodzianki.

Światowa Organizacja Zdrowia chce, by z produktów spożywczych zostały wycofane azotany i azotyny, bo badania wykazały, że mogą zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów i guzów mózgu. Są to konserwanty używane np. przy produkcji wędlin i konserw. Niestety, nie zawsze pojawiają się z nazwy na etykietach. Mogą być oznaczone symbolem E oraz cyfrą rozpoczynającą się od dwójki.

- Nie ma norm określających, jakie ilości poszczególnych składników powinny zawierać wędliny - mówi Witalis Kobus z Inspekcji Handlowej w Białymstoku. - Producent sam deklaruje z czego produkuje wędlinę.

Pamiętajmy!

Mamy prawo do sprawdzenia, jakie składniki są w danej wędlinie. Jeśli nie ma na opakowaniu wędliny etykiety zawierającej takie informacje, możemy poprosić ekspedientkę, aby przedstawiła nam skład.

Gazeta Współczesna

