

Nu trebuie să facă parte din alimentația copiilor

ATENȚIE! Pufuleți cu aromă de fum!

Nici pufuleți nu mai putem mânca! Asta dacă vrem să ne menținem sănătoși. Specialiștii Asociației Pro Consumatori (APC) ne dau alte vești proaste, după ce au analizat mai multe tipuri de pufuleți; studiu care face parte din Campania Națională de Informare și Educare: "Să învățăm să înțelegem eticheta!". Din păcate, deși sunt extrem de gustoși și preferații copiilor, aceștia nu fac parte din categoria alimentelor sănătoase. (...) Foarte puțini părinți cunosc faptul că există sortimente de pufuleți cu o încărcătură chimică foarte mare, constituită din potențiatori de gust și arome, coloranți, acidifianți, emulsifianți și arome sintetice. Pufuleții sunt produse hipercalorice, cu un conținut ridicat de grăsimi saturate și sare, fapt care nu-i recomandă să facă parte din alimentația copiilor, a femeilor însărcinate și a celor care suferă de boli cardiovasculare, renale și sindrom metabolic", a declarat președintele APC, conf. univ. dr. Costel Stanciu. În cele 32 de produse analizate s-au identificat 15 tipuri de aditivi alimentari, după cum urmează: monoglutamat de sodiu, 5-ribonucleotide disodice, inozinat disodic, guanilat disodic, curcumina, anato, lecitină de soia, acid malic, extract de boia de ardei, carbonat de calciu, mono și digliceride ale acizilor grași, acetați de sodiu, acid lactic, lactat de calciu și acid citric. În sortimentele analizate s-au identificat și o serie de arome artificiale, cum ar fi: aromă de pizza, aromă de bacon, aromă de ciuperci, aromă de paprika și aromă de fum.

■ **STATISTICI!** ■ Specialiștii APC au întocmit și o statistică, astfel: 59% din produsele analizate conțin o cantitate mai mare de 5 grame acizi grași saturați, astfel de produse nu sunt recomandate copiilor; 38% din produsele analizate conțin între 1 și 8 aditivi alimentari; 38% din produsele analizate conțin arome sintetice; 34% din produsele analizate conțin sare iodată; 31% din produsele analizate conțin între 2 grame de sare și 3 grame de sare per 100 grame produs; 22% din produsele analizate conțin potențiatori de gust și aromă; 22% din produsele analizate conțin extract de drojdie; conținutul de cașcaval pudră variază între 0,1% și 0,5%.

■ **TOP MĂRCI PUFULEȚI ÎN FUNCȚIE DE ADITIVI!** ■ Pentru a veni în sprijinul consumatorilor, APC a considerat utilă realizarea unor topuri. Iată top 5 mărci de pufuleți, în funcție de numărul de aditivi alimentari: 1. Star - Pufuleți cu cașcaval, conține 8 aditivi alimentari; 2. Star - Snacks din făină de porumb cu aromă de ardei chili dulce - 5 aditivi alimentari; 3. Gusto - Pufuleți cu surprize - 4 aditivi alimentari; 4. Star - Pufuleți pizza - 3 aditivi alimentari; 5. Chio - Snack din porumb cu gust de arahide, respectiv Pufuleți cu cașcaval, conțin fiecare câte 2 aditivi alimentari.

■ **TOP MĂRCI PUFULEȚI ÎN FUNCȚIE DE ACIZI GRAȘI SATURAȚI!** ■ În ceea ce privește



topul mărcilor de pufuleți după conținutul de acizi grași saturați per 100 grame produs, APC prezintă: 1. Gusto - Pufuleți cu înveliș de cacao. Snacksuri din mălai extrudat cu 80% înveliș de cacao, conține 20,4 grame de acizi grași saturați; Gusto - Pufuleți cu cacao cu zmeură, conține 20,4 grame de acizi grași saturați; 2. Gusto - Pufuleți cu surprize, conține 15 grame acizi grași saturați; 3. Gusto - Pufuleți cu cașcaval, conține 14,4 grame acizi grași saturați; 4. Star - Snacks din făină de porumb cu aromă de ardei chili dulce, conține 14 grame acizi grași saturați; Star - Pufuleți cu cașcaval, conține 14 grame de acizi grași saturați; 5. Mega Image (365) - Snacks din mălai grișat cu brânză, conține 13,6 grame de acizi grași saturați.

■ **SFATURI EXTREM DE IMPORTANTE!** ■ Dr. Florin Ioan Bălănică, specialist în medicina personalizată, nutriție și nutriționar, fondator al Școlii pentru Sănătate și Longevitate, membru al Academiei Americane de Nutriție și Dietetică, reprezentant pentru România al Organizației Europene pentru Medicina Stilului de Viață (ELMO), citat de APC, aduce sfaturi extrem de importante: „(...) consumul excesiv de pufuleți poate afecta dezvoltarea cognitivă a copilului, îl agită și îi poate afecta percepțiile și comportamentul. Dragii mei, nu mâncați numai de plăcerea gustului, care este oricum pervertit de amelioratorii de gust cu care deja ne-am obișnuit, sau doar ca să "umpleți mațul", cum se spune în popor, mâncați ca să vă hrăniți cu nutrienți. Dacă vom continua așa, copiii noștri nu vor mai recunoaște gustul salatei, țelinei sau spanacului, ci vor căuta gusturile contrafacute cu care s-au obișnuit în copilărie. (...) Există soluții alternative pentru pufuleți, respectiv chipsuri din spanac, biscuiți din ovăz, fructe sărace în zahăr (kiwi, ananas, fructe de pădure, măr verde) sau sâmburi (nuci, migdale, fistic, dar în cantități mici) etc.”.

■ **POT DECLANȘA BOLI!** ■ Nutriționistul Dumitru Balan a explicat, la rândul său, că nu se află în postura de a recomanda consumul pufuleților sau snacksurilor din făină de cereale, întrucât ingestia acestor alimente procesate nu face decât să crească și mai mult nivelul culturilor fungice din intestin, instaurând în cele din urmă și un nivel ridicat al permeabilității intestinale. „Acest fenomen este asociat cu declanșarea multor probleme de sănătate în rândul celor infectați cu Candida, simptomatologia rezultată fiind extrem de complexă. Afecțiunile cronice precum dermatitele, alergiile, intoleranțele

alimentare, diabetul sau bolile inflamatorii intestinale se acutizează în stadiul existenței unui exces de culturi fungice în intestin, iar ingredientele conținute în pufuleți sau în celelalte produse alimentare de acest gen nu reprezintă decât combustibilul perfect care încurajează și mai mult proliferarea fungilor. În plus, fungii eliberează în organism câteva sute de tipuri de toxine, dar și etanol pur (alcool), destabilizând și mai mult organismul. Analizând structura compoziției pufuleților, sesizez destul de clar că aceste produse nu conțin micronutrienți sănătoși precum vitaminele, mineralele, enzimele, antioxidanții sau acizii grași esențiali anti-inflamatori care să întrețină cu adevărat

viața în interiorul nostru, ci mai degrabă un complex de macronutrienți pro-inflamatori”, atenționează nutriționistul, care completează că "nu avem nicio certitudine că aceste cereale nu ar fi modificate genetic și că excesul sodiului va destabiliza echilibrul electrolitic al organismului, în timp ce uleiurile vegetale rafinate, potențiatorii de arome, diversele proteine animale sau vegetale hidrolizate, zahărul și pesmetul vor săpa și mai adânc în interiorul organismului, alimentând inflamația intestinală”.

Pe scurt

Cum afli ce taxe și impozite ai de plătit

Nu mai e mult până vine scadența pentru taxele și impozitele locale ce trebuie plătite până la 31 martie 2017. Cu toate acestea, sunt destui constanțeni care se plâng că nu au primit încă înștiințările de plată, așa că nu știu exact ce obligații fiscale au de achitat și care e valoarea lor. Serviciul Public de Impozite și Taxe (SPIT) Constanța îi informează pe contribuabili că înștiințările de plată au fost transmise încă din ianuarie. Cele pentru persoanele juridice au fost trimise în perioada 30 ianuarie -10 februarie, iar înștiințările pentru persoanele fizice - din 27 februarie. 70% din totalul înștiințărilor de plată au fost transmise persoanelor fizice și juridice care sunt cu taxele și impozitele la zi și au de achitat doar obligațiile fiscale pentru anul 2017 (înștiințările sunt tipărite pe hârtie de culoare albă). Restul de 30% din totalul înștiințărilor au fost transmise celor care au restanțe (documentele sunt tipărite pe hârtie de culoare roz). Reprezentanții SPIT Constanța au explicat că expedierea înștiințărilor de plată nu a fost efectuată în perioada anunțată anterior, adică între 20 și 31 ianuarie, pentru că, în acea perioadă, a fost actualizată baza de date. Cei care vor să afle cât au de plătit înainte de a primi înștiințările pot accesa contul Etax (<https://etax.spit-ct.ro>). În cazul în care nu au unul, pot solicita datele necesare accesării (user și parolă) pe site-ul www.spit-ct.ro. O altă modalitate de a afla valoarea obligațiilor fiscale este solicitarea acestor informații la ghișeele SPIT, oficiile Poștei Române sau stațiile OMV Petrom (prin serviciul Westaco Express).

PROF FM

90.1 în Constanța
87.8 în Costinești
107.1 în Mangalia
89.9 în Medgidia