

Asociația Pro Consumatori

Doamne, ce conțin crenvurștii pentru copii! Le mai dați?



Un nou studiu efectuat de specialiștii Asociației Pro Consumatori (fostă Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România - APC România) membră a Organizației Europene a Consumatorilor, coordonat de președintele APC, conf. univ. dr. Costel Stanciu, care a analizat sortimentele de crenvurști pentru copii comercializate în marile structuri comerciale, a scos la iveală multe nereguli. Concluzia este una cât se poate de înfiorătoare: 83% dintre crenvurștii pentru copii conțin nitrit de sodiu. Sărurile nitrice (nitritul de sodiu) în combinație cu aminele din carne, la un pH acid al stomacului, produc nitrozamine cancerigene! Nu în ultimul rând, crenvurștii conțin sare din belșug: 83% din sortimentele analizate depășesc recomandarea Ministerului Sănătății (MS), adică conțin mai mult de 1,5 grame sare per 100 grame produs. Nici la capitolul grăsimi nu e în regulă: grăsimile saturate sunt peste limita recomandată de MS: 66% din sortimentele analizate conțin mai mult de 5 grame grăsimi saturate per 100 de grame produs.

VĂ ÎMBOLNĂVIȚI COPIII! "Copiii care consumă o cantitate de sare mai mare au un risc crescut de hipertensiune arterială. Consumul

excesiv de sare a mai fost pus în legătură și cu alte afecțiuni agravate de retenția de apă provocată de sare: insuficiență cardiacă, hipertrofia ventriculară stângă, afecțiuni ale rinichilor și litiază renală, edemul, accidentul vascular cerebral, osteoporoză etc. Sarea este combinația dintre sodiu și clor, iar sodiul consumat în exces este foarte dăunător organismului. Sodiul dublează riscul unui accident vascular cerebral, crește tensiunea arterială și este un factor favorizant în apariția celulei și a tulburărilor grave de metabolism, afectând rinichii și ficatul", explică specialiștii APC. Și cum și grăsimea este și ea în cantitate mare, trebuie luat în calcul faptul că numeroase studii realizate în instituții și universități de prestigiu arată că grăsimile saturate cresc riscul de apariție a afecțiunilor cardiovasculare precum infarctul sau accidentul vascular cerebral și sunt un factor de risc pentru cancerul de colon și sân. Nu în ultimul rând, în produsele care sunt oferite copiilor a fost depistat și un E, mai exact E250, care devine periculos în urma interacțiunii sale cu proteinele din alimentul conservat. În țări precum Germania, Norvegia, Suedia sau Canada, acest conservant este interzis!

Top mărci crenvurști după conținutul declarat de carne: 1. Pikok-Pitcel (Prime Food Polonia) conține 93% carne din pulpă de porc; 2. Martinel (Reinert) conține 85% carne de porc; 3. Perfect Poultry (Slovenia) conține 82% carne (53% carne de curcan și 29% carne de pui), Perutnina Ptuj (Slovenia) conține 82% carne de pui; 4. Forzoso (Cris-Tim) conține 59% carne pui și 29% piele pui; 5. Banat bun (Jumbo) conține 59% piept de pui.

CE SE RECOMANDĂ? „La alegerea unui sortiment de crenvurști trebuie să aveți în vedere, în primul rând, cantitatea de carne din respectivul produs. Un rol foarte important îl au și principalii nutrienți menționați în declarația nutrițională, respectiv cantitatea de proteine, grăsimi/acizi grași saturați, conținutul de sare. Recomand să se evite acei crenvurști care au în compoziție aditivi alimentari precum acidul citric, carminul, difosfații și nitritul de sodiu. Totodată, verificați termenul de valabilitate și condițiile de păstrare din spațiul de comercializare”, a declarat conf. univ. dr. Costel Stanciu, președinte APC. Articolul poate fi găsit aici:

<http://www.apc-romania.ro/ro/i-chimicalele-din-crenvurstii-pentru-copii/NDY4LTE.html>.

Căldură mare în zilele următoare! Ce ne recomandă medicii?

În următoarele zile, meteorologii anunță temperaturi extrem de ridicate în multe zone ale țării, inclusiv Constanța. Astfel, miercuri, 12 iulie, temperaturile maxime vor ajunge până la 34 de grade C, iar minimele vor fi cuprinse între 16 și 21 de grade C. Și joi, 13 iulie, va fi cald, dar sunt anunțate și precipitații; maximele vor ajunge la 33 de grade C, iar minimele vor fi cuprinse tot între 16 și 21 de grade C. Vineri, 14 iulie, maximele vor cunoaște o ușoară scădere, până la 28 de grade C.

ATENȚIE! Pentru cele două zile cu temperaturi ridicate - atenție, temperaturile anunțate vor fi la umbră - medicii vin cu o serie de recomandări. Astfel, medicii ne sfătuiesc să consumăm fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă. O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca și un pahar de apă. De asemenea: consumați zinic 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete; beți un pahar de apă (sau echivalentul



acestui) la fiecare 15 - 20 de minute!; dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală; ventilatoarele nu trebuie folosite dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius; dacă nu aveți aer condiționat în locuință sau la locul de muncă, petreceți 2-3 ore zilnic în spații care beneficiază de aer condiționat (cinematografe, spații publice, magazine); nu consumați alcool (inclusiv bere sau vin); evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice; dacă este absolut necesar să ne expunem la soare între orele amiezii, trebuie să folosim o ținută adecvată: pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise; evitați activitățile de exterior și aveți grijă de persoanele dependente de voi, oferindu-le în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

Superkombat revine la Constanța

Cea mai cunoscută promoție din România, Superkombat, va reveni la 19 august, la Constanța, cu o gală care va fi transmisă la nivel global în peste 100 de țări, inclusiv în Statele Unite ale Americii, America de Sud și, în premieră, China. După succesul de la Madrid, acolo unde peste 5.000 de români i-au încurajat pe sportivii tricolori, circuitul Superkombat programează, pentru al șaselea an consecutiv, o gală la țărmul mării. „Vom avea multe surprize pentru acest eveniment, dar le vom anunța pe rând. Deși inițial luasem în calcul să organizăm această gală în iulie, chinezii s-au mișcat un pic mai repede și prima va fi, în parteneriat, la Shenzen, iar apoi vom veni la Constanța”, a declarat președintele Superkombat, Eduard Irimia, în cadrul unei întâlniri organizate la Primăria Constanța.

Viceprimarul Constanței Costin Răsăuțeanu și-a exprimat susținerea pentru organizarea unor astfel de evenimente la țărmul mării, care ar putea promova atât

Constanța, cât și stațiunea Mamaia: „Ne bucurăm că un eveniment de asemenea amploare va avea loc la Constanța. Încă o dată, orașul nostru va fi pus pe harta lumii și, cu siguranță, vom oferi tot suportul necesar”.

Noul președinte al Asociației Litoral Delta Dunării, Cristian Bărhălescu, s-a declarat încântat de faptul că litoralul românesc va beneficia de o expunere mediatică la nivel mondial: „Ne bucurăm că sute de milioane din întreaga lume vor putea urmări o gală atât de mare în direct de la Constanța și putem promova litoralul românesc cu această ocazie”.

Promotorul Eduard Irimia a precizat că în perioada imediat următoare vor fi anunțate și numele luptătorilor care vor urca în ring: „Nu vor lipsi cel mai bine cotați luptători români, printre care și constănțenii Alex Filip și Eduard Chelariu”.

Adrian LUNGU
adrian.lungu@telegrafonline.ro

Cotidianul „Telegraf” angajează redactor pentru departamentul Monitorizare știri. Cei interesați pot trimite CV la adresa de e-mail a redacției:
office@telegrafonline.ro