

Atenție!

# OTRAVA din borcanele cu dulceața și gemul din comerț!

Înainte de a cumpăra un borcan cu dulceață sau gem din comerț, trebuie să citiți cu mare atenție etichetele; s-ar putea ca deliciosul preparat să vă îmbolnăvească. Un nou studiu al Asociației Pro Consumatori (fostă Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România - APC România, înființată în anul 1990), organizație de utilitate publică, membră a Organizației Europene a Consumatorilor, care a analizat conținutul a 44 tipuri de gem, dulceață și magiun comercializate în marile structuri comerciale, a scos la iveală grave nereguli. De exemplu, dulceața de zmeură are carmin și aromă de dudu; gemul de caise are și el trei îndulcitori artificiali și un conservant, unul din două borcane de dulceață conține acid citric; 8 din 10 borcane de gem conțin acid citric; gemul de caise are chiar și 7 substanțe chimice; gem de fructe de pădure este un excelent laxativ! De asemenea: cantitatea de fructe folosită pentru a obține 100 grame dulceață variază între 35 grame și 70 grame!; cantitatea de fructe folosită pentru a obține 100 grame gem variază între 40 grame și 85 grame!; la unul din două borcane de dulceață s-a folosit până la 50 grame fructe pentru a obține 100 grame dulceață!; la unul din două borcane de gem s-a folosit până la 50 grame fructe pentru a obține 100 grame gem!; cantitatea de zahăr adăugat din 100 grame dulceață variază între 0 grame și 82,93 grame!; cantitatea de zahăr adăugat din 100 grame gem variază între 24 grame și 64,8 grame! Și exemplele pot continua. Mai jos vă prezentăm câteva topuri cu produsele analizate.

## Top 5 mărci magiun de prune după cantitatea de prune folosită de producător pentru a obține 100 grame magiun de prune:

1. Răureni (borcan de 350 grame) - a folosit 1400 grame prune pentru a obține 100 grame magiun de prune;
2. Topoloveni (borcan de 350 grame) - a folosit 500 grame prune pentru a obține 100 grame magiun de prune;
3. Drag de România (borcan de 350 grame) și Alex Star (borcan de 350 grame) - au folosit 400 grame prune pentru a obține 100 grame magiun de prune;
4. Arovit (borcan de 240 grame) - a folosit 350 grame prune pentru a obține 100 grame magiun de prune;
5. Dinadi (borcan de 350 grame) - a folosit 320 grame prune pentru a obține 100 grame magiun de prune.

## Top 5 mărci magiun de prune după cantitatea de glucide/carbhidrați în 100 grame magiun de prune:

1. Topoloveni și Drag de România - 62,2 grame glucide/100 grame produs;
2. Răureni - 60 grame glucide/100 grame produs;
3. Dinadi - 56,4 grame glucide/100 grame produs;
4. Arovit - 55 grame glucide/100 grame produs;
5. Alex Star - 43 grame glucide/100 grame produs.

## Top 5 mărci magiun de prune după cantitatea de proteine în 100 grame magiun de prune:

1. Alex Star - 3,4 grame proteine/100 grame produs;
2. Răureni - 2,6 grame proteine/100 grame produs;
3. Dinadi - 2,46 grame proteine/100 grame produs;
4. Arovit - 1,6 grame proteine/100 grame produs;
5. Topoloveni și Drag de România - 1,12 grame proteine/100 grame produs.

Top 5 mărci magiun de prune după valoarea energetică a 100 grame magiun de

- prune:
1. Alex Star - 602 kcal/100 grame produs;
  2. Topoloveni și Drag de România - 318 kcal/100 grame produs;
  3. Răureni - 267 kcal/100 grame produs;
  4. Dinadi - 246 kcal/100 grame produs;
  5. Arovit - 230 kcal/100 grame produs.

## IDENTIFICAREA ADITIVILOR ALIMENTARI UTILIZAȚI ÎN COMPOZIȚIA ACESTUI TIP DE PRODUS CARE PREZINTĂ UN RISC DE APARIȚIE A UNOR AFECȚIUNI MEDICALE ÎN CAZUL UNUI CONSUM CONSTANT ȘI PE TERMEN LUNG

**GRAV!** În cele 44 de produse analizate s-au identificat 10 aditivi alimentari, după cum urmează: ciclamat de sodiu, zaharina, acesulfam de potasiu, carmin, sorbat de potasiu, lactat de calciu, acid citric, acid ascorbic, sorbitol și pectina.

E 120 - carminul este un colorant roșu strălucitor produs din insecte, coșenile, specie de gândac din America de Sud, uscate și zdrobite. Carminul nu este recomandat în alimentația copiilor pentru că poate produce hiperactivitate și deficiențe de concentrare. Poate produce astm, alergii și rinite.

E202 - sorbat de potasiu este un conservant ce irită pielea, ochii și mucoasele. Poate fi genotoxic și mutagen pentru celulele sângelui uman.

E300 - acid ascorbic este un agent antioxidant obținut din glucoză și care în cantități mari poate produce diaree, atacă smalțul dinților și formarea calculilor la rinichi.

E327 - lactat de calciu este folosit drept conservant, în special împotriva drojdiilor și fungilor, mai este folosit pentru a crește stabilitatea antioxidanților și pentru a preveni uscarea diferitelor produse. Poate provoca stări de hipercalemie și insuficiență renală.

E330 - acidul citric este un agent de reglare a acidității. Cel mai bine documentat efect al acidului citric este distrugerea smalțului dentar, acesta favorizând apariția cariilor dentare. Acidul citric nu este recomandat în alimentația copiilor. Nu trebuie consumate alimente ce conțin acid citric de către cei care au afecțiuni cardiovasculare sau renale, afecțiuni ale aparatului digestiv și diaree.

E420 - sorbitolul este folosit ca îndulcitor deoarece are o valoare calorică de 2.6 kcal/gram, valoare ce este cu aproximativ 40% mai mică decât a zahărului. Consumul de sorbitol nu este indicat în cazul persoanelor care au probleme cu colonul sau cu alte părți ale sistemului digestiv, acestea pot avea parte de dureri abdominale puternice, flatulență (gaze) și diaree. Testele făcute pe șobolani au demonstrat că sorbitolul poate afecta tractul digestiv producând sângerări, perforarea colonului și colită.

E 440 - pectină, agent de îngroșare. Poate fermenta în intestinul gros, provocând flatulență.

E 950 - acesulfam de potasiu este un îndulcitor sintetic care are o putere de îndulcire de 200 de ori mai mare decât zahărul, lipsit de calorii și asupra căruia exista suspiciuni privind declanșarea unor afecțiuni identice cu ale aspartamului.

E952 - ciclamat de sodiu este un îndulcitor artificial care are o putere de îndulcire de 30 de ori mai mare decât zahărul. Acest aditiv nu este autorizat în SUA ca urmare a unor studii care au arătat posibile efecte carcinogene.

■ **SEMNAL DE ALARMĂ!** ■ Studiul



trage un semnal de alarmă asupra pericolelor pe care zahărul adăugat în alimentele destinate copiilor îl are asupra sănătății acestora. La toate produsele analizate, cantitatea de zahăruri declarată de către producători depășește cantitatea de 15 grame zahăr per 100 grame de produs, încălcându-se astfel recomandarea din Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolariilor și școlariilor. Conținutul ridicat de zahăr din acest tip de produs explică și valoarea energetică ridicată, aceasta variază între 142 kcal și 602 kcal. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca cel mult 10% din aportul zilnic de energie pentru adulți și copii să provină din zaharuri libere, ceea ce înseamnă aproximativ 25 de grame de zahăr pe zi.

Una dintre cele mai controversate teme de discuție din ultima vreme este obezitatea la copii. Dacă până acum doar americanii erau „acuzati” de obezitate, în prezent problema a început să se manifeste și în rândul europenilor și, din păcate, afectează din ce în ce mai mulți copii.

Efectele zahărului în alimentația copiilor: Dereglarea metabolismului calciului: cei mici se îmbolnăvesc din această cauză și au dinții stricați de timpuriu. Studiile arată că zahărul adăugat în timpul preparării produselor destinate copiilor (monozaharidele și dizaharidele) reprezintă cauza numărului unu în apariția cariilor.

Afecțiunile cauzate de consumul excesiv de zahăr sunt următoarele: osteoporoza și probleme legate de asimilarea calciului, scăderea imunității, cancer, în special cel de colon, gastrită, colită de fermentație, tulburările de ciclu menstrual la femei, alergiile, scleroza, reumatismul, anemia, cardiopatiile, astenia, sinuzita, rinita.

„Conservele industriale conțin, aproape fără excepție, aditivi de conservare, despre care se cunoaște că pot dăuna organismului dacă sunt consumate în exces; îndeosebi conservele de calitate slabă au cantități mari de conservanți puternici, motiv serios de îndemn la responsabilitate din partea consumatorilor. Mai ales în consumul copiilor să nu fie frecvent prezente produsele conservate. Mulți consumatori neglijează faptul că produsele conservate devin repede perisabile și dăunătoare dacă nu sunt consumate în timp scurt după desfacerea ambalajului și nu se păstrează la temperatură scăzută până la consum. Foarte grave sunt erorile de preparare și respectarea aproximativă a regulilor de pregătire a conservelor în casă. Știind că procesul termic la care trebuie supuse conservele distruge enzimele, atât de necesare funcționării organismului uman,

deseori sterilizarea se face sumar, riscând infecții grave, dintre care cea botulinică este uneori fatală: acționează la nivelul intestinului producând otrăvire neuro-musculară. Analizând lucid și responsabil problematica alimentelor conservate și considerând avantajele și dezavantajele conservelor industriale comparativ cu cele tradiționale, constatăm obiectiv că cele de pe urmă constituie varianta cea mai bună, îndeosebi când sunt preparate corect în propria gospodărie.”, a declarat prof. univ. dr. Ion Schileru, ASE București.

## ■ VERIFICAȚI CALITATEA

**PRODUSELOR** ■ „Conservele realizate cu fructe care ajung la maturitate în această perioadă a anului ocupă o pondere însemnată în alimentația noastră. Din păcate, o parte a industriei alimentare a denaturat rețetele tradiționale ale unor produse precum gemul de prune, gemul de caise, dulceața de caise, dulceața de zmeură etc, prin adaosuri chimice care prelungesc termenul de valabilitate, dar care modifică gustul specific al acestor produse și care pot duce și la apariția unor probleme de sănătate.

Totodată, industria le oferă celor care nu sunt informați cu privire la efectele unor chimicale asupra sănătății, tot felul de amestecuri de substanțe chimice, care scurtează perioada de pregătire a unor conserve și elimină anumite etape specifice realizării conservelor în casă, cum ar fi sterilizarea. Consumatorii care nu se informează sau nu evaluează conținutul unor astfel de produse, riscă pe termen mediu sau lung să-și pericliteze starea de sănătate, cei mai predispuși fiind copiii, femeile însărcinate, vârstnicii și persoanele cu anumite afecțiuni medicale cronice. De aceea, pentru a nu avea probleme de sănătate, vă recomand să verificați calitatea produselor pe care vreți să le achiziționați prin stamca conținutului afișat pe etichetă la secțiunea ingrediente, respectiv în funcție de cantitatea de fruct/e folosită de producător pentru a obține 100 de grame produs finit și să nu vă lăsați induși în eroare de anumite mențiuni înșelătoare de pe etichetă sau de reclama agresivă”, a explicat, la rândul său, conf. univ. dr. Costel Stanciu, Președinte Asociația Pro Consumatori.

Acest studiu face parte din Campania Națională de Informare și Educare: “Să învățăm să înțelegem eticheta!”.

Prin această campanie, experții Asociației Pro Consumatori (APC) își propun să-i învețe pe consumatori să înțeleagă eticheta produselor astfel încât să facă achiziții în cunoștință de cauză pentru familiile lor. Studiul a fost realizat de către o echipă de experți ai APC, coordonați de către conf. univ. dr. Costel Stanciu.