

Asociația Pro Consumatori

# Mâncăm murături cu soluție de dezghețare a drumurilor și acizi! Cancer gastric!

**A**sociația Pro Consumatori (fostă Asociația pentru Protecția Consumatorilor din România - APC România) a analizat conținutul a 52 mărci de murături, comercializate în marile structuri comerciale. Acest studiu face parte din Campania Națională de Informare și Educare: „Să învățăm să înțelegem eticheta!”. APC nu este finanțată de statul român!

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.

Experții APC au analizat conținutul a 20 mărci de castraveți în oțet sau cu saramură, 11 mărci de ardei capia copti, în oțet, 5 mărci de gogoșari în oțet și alte 16 mărci de murături (gogonele în oțet, pepene murat, conopidă în oțet, salată asortată de legume în oțet, salată de sfeclă roșie în oțet, varză tocată murată, ciuperci murate).

Conservatele constituie o temă perenă a consumatorilor din toată lumea și din toate timpurile. Pretutindeni s-a simțit și se simte nevoia consumării/folosirii unor bunuri în afara sezonului, mai ales când acele bunuri constituie baza consumului unei familii ori unei populații. Se înțelege că există o sezonabilitate a producției de bunuri, în contrast cu o nevoie constantă, uneori cotidiană, de consum, soluția acestei relații constituind-o conservarea și păstrarea/prezervarea conservelor. Nevoia de conserve a avut și are numeroase ipostaze particulare. Cea mai frecventă nevoie este legată de prelungirea duratei de folosire a unui aliment dincolo de sezonul său (perioada de recoltă) sau evenimentul procurării (vânătoare, sacrificare). Metode comune și facile de conservare pot întinde durata de folosire a alimentelor la de peste două-trei ori durata de menținere naturală, fără conservare, a alimentelor considerate; când se folosesc metode mai laborioase, duratele de conservare pot să se întindă ușor la sezonul următor de recoltă (adică un an), sau la de mai multe ori acest termen (conservele, chiar de pește, ambalate metalic sunt sigure la consum minimum trei ani). Or, aceste realizări dau posibilitatea dirijării stocurilor de producție realizate oriunde să ajungă la consumatori fără pierderi mari.

La realizarea acestui studiu s-au avut în vedere următoarele obiective: analiza ingredientelor folosite la fabricarea murăturilor pentru prezentarea unor puncte de vedere; analiza informațiilor nutriționale; analiza aditivilor alimentari folosiți la fabricarea murăturilor pentru prezentarea unor puncte de vedere; prezentarea avantajelor și a regulilor specifice preparării conservelor de casă.

## 1. ANALIZA INGREDIENTELOR FOLOSITE LA FABRICAREA

### MURĂTURILOR PENTRU PREZENTAREA UNOR PUNCTE DE VEDERE

■ **INGREDIENTELE** regăsite în compoziția sortimentelor de murături analizate sunt următoarele: apă, sare, zahăr, ardei gras roșu, ardei paprika, ardei de Jamaica, ardei iuți, ceapă, varză albă, pepene, ghebe, ciuperci, gogonele, mere, păstârnac, piper boabe, mărar, morcov, usturoi, boabe de muștar, oțet din vin, oțet din cereale, oțet din alcool, oțet din vin alb, oțet din porumb, sirop de glucoză-fructoză, verdeață, semințe de coriandru, plante aromatice, foi de dafin, frunze de țelină, cimbru, coriandru, ienibahar.

Cele mai frecvente modificări ale produselor supuse conservării și păstrării se referă la schimbarea caracteristicilor fizice (de formă și senzoriale, ale structurii), producerea de reacții și substanțe de reacție (gaze, lichide), pierderea de umiditate și substanțe utile, dezvoltarea de medii cu elemente microbiene dăunătoare sau chiar folositoare (bacterii, mușgaiuri, ciuperci) etc. Metodele de conservare industriale sunt considerate acelea care presupun tehnică și resurse ce depășesc condiția bucătăriei unui menaj. De regulă, sunt sigure împotriva riscurilor de intoxicare, dar nu se bucură de încrederea consumatorilor informați, care știu că multe din aceste metode implică și principiul adăugării substanțelor de protecție (aditivi), motiv pentru care sunt suspectate de riscuri pe termen lung; mai mult, în afară de folosirea aditivilor, se știe că în industria alimentară se folosesc și trucuri tehnologice menite să crească randamentele, productivitatea și profitul. Dacă se mai ia în calcul și faptul că nu există certitudinea faptelor și a calității declarate, totul înclină în favoarea opțiunii pentru conservele de casă. Aceste metode sunt mai ales metode combinate, cum este cazul liofilizării, care înseamnă o uscare a alimentului la temperaturi negative, foarte scăzute, larg aplicată în cazul congelării semifabricatelor alimentare (fructe, legume, leguminoase, carne, cafea, hrană pentru alpinisti). Metodele bazate pe principii unice (ultrafiltrare, ionizare) reclamă mijloace cu totul speciale.

### 2. ANALIZA INFORMAȚIILOR NUTRIȚIONALE

■ **VALOAREA ENERGETICĂ** per 100 grame produs variază între 11 kcal și 31 kcal. Cantitatea de zahăr adăugat variază între 1,82 grame și 15 grame per 100 grame produs. Produsele analizate au un conținut ridicat de sare, care variază între 1,13 grame și 2,7 grame/per produs. Persoanele care consumă o cantitate de sare mai mare decât media au o presiune sanguină mai mare și 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. Un adult are nevoie de

1,6 grame de sodiu zilnic, pe care și-l procură dintr-o linguriță rasă de sare (6 grame).

În cele 52 de produse analizate s-au identificat 10 tipuri de aditivi alimentari, după cum urmează: clorură de calciu, acid citric, acid lactic, acid ascorbic, acid acetic, riboflavină, zaharină sodică, acesulfam de potasiu, metabisulfid de potasiu, metabisulfid de sodiu și arome.

### CE SPUN SPECIALIȘTII ÎN ACEST CONTEXT

■ **Prof. univ. dr. Ion Schileru – ASE București** - „Conservele industriale conțin, aproape fără excepție, aditivi de conservare, despre care se cunoaște că pot dăuna organismului dacă sunt consumați 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. În industria alimentară se folosește clorura de calciu, unde are codul european E509 ca aditiv (agent de întărire, de sporire a fermității țesuturilor – pulpele fructelor din conservele de legume). În toate variantele, clorura de calciu se dizolvă foarte bine în apă. În principiu, sarea respectivă este higroscopică (avidă de apă), deci se folosește foarte mult ca desiccant (absorbant al umezelii). Clorura de calciu se obține din calcar, prin reacție cu acidul clorhidric sau ca produs secundar la obținerea sodiei. Cea mai largă utilizare, în ultimii și viitorii ani, a clorurii de calciu vizează prevenirea formării gheții și îndepărtarea acesteia de pe șosele; față de sarea obișnuită (clorura de sodiu - NaCl), proprietățile clorurii de calciu o fac mult mai eficientă în lupta cu adversitățile iernii pe șosele (este eficientă până la temperaturi de minus 52 grade Celsius), astfel că peste jumătate din producția mondială de clorură de calciu se folosește în acest scop. 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. 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”.

■ **Nutriționist Dumitru Bălan** - “Excesul de oțet regăsit în dieta noastră este asociat cu creșterea nivelului acidității, putând sta la originea declanșării unor infecții gastrointestinale cu bacteria *Helicobacter Pylori*. Din nefericire, tocmai această infecție constituie cauza

principală a apariției cancerului gastric. Într-un articol intitulat „Pickled food and risk of gastric cancer-a systematic review and meta-analysis of English and Chinese literature” și publicat în luna iunie a anului 2012, autorii studiului au evidențiat o creștere cu 50% a riscului de a căpăta cancerul gastric în urma consumului în exces a alimentelor murate în oțet. Această concluzie se bazează pe o analiză a 60 de studii științifice, subliniind în același timp că persoanele care consumă cel mai des alimentele murate în oțet trăiesc în statele asiatice precum China sau Coreea. Trebuie să menționez că este o diferență semnificativă între alimentele fermentate în saramură și cele murate în oțet, cele regăsite în a doua categorie având un impact negativ asupra sănătății noastre, pentru că nu produc enzime digestive și probiotice, adică acele microorganisme care mențin integritatea florei intestinale. Totodată, nu putem uita că această zonă cuprinde 90% din celulele imunitare”.

■ **Conf. univ. dr. Costel Stanciu**, președinte APC - „România, altădată regina conservelor de legume din Europa, în prezent, importă conserve de legume și materii prime pentru conserve, castraveți din India, de la mii de kilometri distanță. Folosirea aditivilor alimentari a devenit o practică obișnuită în industria alimentară. Consumatorii trebuie să evite alimentele cu aditivi, deoarece creează mari probleme de sănătate pe termen lung. Aceștia au numai un rol tehnologic, „acoperă” calitatea scăzută a ingredientelor principale, creând percepții false privind anumite caracteristici organoleptice, cum ar fi aspectul, prospețimea, culoarea, gustul și aroma”.

### Pe scurt.

#### Important pentru toții constanțenii! De când se încălzesc caloriferele

RADET Constanța informează consumatorii că, având în vedere prognoza meteo care anunță scăderea temperaturilor exterioare nocturne, începând de marți, 23.10.2018, va demara furnizarea energiei termice sub formă de încălzire. Rugăm consumatorii racordați la sistemul centralizat de alimentare cu energie termică ce încă au lucrări nefinalizate pe instalațiile interioare și nu doresc momentan să beneficieze de serviciul de încălzire, să anunțe acest lucru la Dispeceratul RADET (telefon 0341.461000 sau 0241.616792) sau pe adresa de email office@radet-constanta.ro.

RADET Constanța reamintește că va proceda la limitarea furnizării energiei termice către consumatorii care înregistrează restanțe la plata facturilor și totodată mulțumește consumatorilor care au înțeles să-și achite în termen obligațiile de plată.