**Ce se întâmplă cu corpul meu ?**

**Alimentele ultraprocesate** sunt produse alimentare care au fost modificate foarte mult în fabrici și conțin mulți aditivi și substanțe chimice. Acestea includ snacks-uri, bomboane, băuturi

1. **Dereglarea hormonilor foamei și sațietății**
   * **Grelina (hormonul foamei)**: Grelina este ca un ceas de alarmă care îți spune că ți-e foame. Alimentele ultraprocesate pot face acest ceas să sune mai des, făcându-te să simți că trebuie să mănânci tot timpul, chiar și atunci când nu ai nevoie.
   * **Leptina (hormonul sațietății)**: Leptina este ca un semnal de oprire care îți spune că ești sătul. Consumul de alimente ultraprocesate poate face ca acest semnal să nu mai funcționeze corect, ceea ce înseamnă că poți mânca mult fără să te simți plin.
2. **Probleme cu sațietatea și foamea**
   * **Zahăr și grăsimi nesănătoase**: Alimentele ultraprocesate sunt pline de zahăr și grăsimi nesănătoase, care sunt absorbite foarte repede de corp. Asta înseamnă că vei simți foame la scurt timp după ce ai mâncat, ceea ce te face să mănânci mai mult decât ai nevoie.
   * **Lipsa de fibre**: Aceste alimente au foarte puține fibre, care sunt esențiale pentru senzația de sațietate. Fără fibre, te vei simți flămând mai repede.
3. **Dependență de gust**
   * **Arome intense**: Zahărul, sarea și grăsimile din alimentele ultraprocesate sunt combinate pentru a fi foarte gustoase și pentru a te face să vrei să mănânci mai mult.Aditivii vin să coloreze, păstreze sau facă orice produs mai atragător. Toate pot duce duce la dependență alimentară.
   * **Efecte similare cu drogurile**: Studiile arată că aceste alimente pot activa aceleași zone ale creierului ca și drogurile, făcându-te să simți o plăcere intensă când le consumi.
4. **Probleme de sănătate mintală**
   * **Fluctuații ale zahărului din sânge**: Consumul de alimente ultraprocesate poate provoca creșteri și scăderi rapide ale nivelului de zahăr din sânge, ceea ce poate afecta starea ta de spirit și nivelul de energie.
   * **Depresie și anxietate**: Inflamația cronică cauzată de aceste alimente poate afecta creierul și poate contribui la depresie și anxietate.
5. **Conținut ridicat de aditivi**
   * **Aditivi și conservanți**: Alimentele ultraprocesate conțin mulți aditivi, conservanți, coloranți și arome artificiale. Acești aditivi pot provoca alergii, probleme digestive și alte afecțiuni precum ar fi deficiență de atenție sau hiperactivitate.
   * **Tipuri de zaharuri**: Zahărul se ascunde sub multe nume diferite, cum ar fi siropul de porumb, dextroza, fructoza și altele. Toate aceste zaharuri pot duce la creșterea în greutate și la probleme de sănătate, cum ar fi diabetul.
6. **Impactul asupra performanței școlare**
   * **Concentrare și atenție**: Alimentele ultraprocesate pot afecta negativ capacitatea ta de concentrare și atenție la școală. Fluctuațiile rapide ale nivelului de zahăr din sânge pot provoca lipsa de energie și dificultăți în menținerea atenției.
   * **Performanța academică**: Problemele de concentrare pot duce la o scădere a performanțelor școlare, afectând notele și capacitatea de învățare.
   * **Starea de spirit**: Consumul excesiv de zahăr și aditivi poate influența negativ starea de spirit, făcându-te să te simți iritabil sau obosit, ceea ce poate afecta și relațiile cu colegii și profesorii.
7. **Impactul marketingului**
   * **Marketing atractiv**: Ambalajele colorate și reclamele strălucitoare sunt concepute pentru a atrage atenția, în special a copiilor și adolescenților. Ele sunt plasate strategic în magazine pentru a fi ușor accesibile și tentante.
   * **Promisiuni de sănătate**: Multe produse ultraprocesate sunt promovate ca fiind "sănătoase", "fortificate cu vitamine" sau "naturale", dar conțin totuși cantități mari de zahăr, grăsimi nesănătoase și aditivi.
   * **Comparație cu alimentele minim procesate**: Spre deosebire de alimentele ultraprocesate, alimentele minim procesate, cum ar fi fructele, legumele, nucile și semințele, nu au nevoie de ambalaje atrăgătoare sau reclame intensive. Aceste alimente sunt naturale și pline de nutrienți esențiali, dar nu sunt promovate la fel de agresiv.
8. **Impact asupra sistemului imunitar**
   * **Inflamație**: Consumul frecvent de alimente ultraprocesate poate provoca inflamație cronică în corp, ceea ce slăbește sistemul imunitar și te face mai susceptibil la boli.
   * **Nutriție nepotrivită**: Alimentele ultraprocesate sunt adesea sărace în vitamine și minerale esențiale, ceea ce poate duce la deficiențe nutriționale și un sistem imunitar slăbit.

### **Cum putem evita problemele cauzate de alimentele ultraprocesate?**

* **Alege alimente naturale**: Fructele, legumele, nucile, semințele și carnea neprocesată sunt opțiuni mult mai bune.
* **Gătește acasă**: Prepararea mâncărurilor acasă te ajută să controlezi ingredientele și să eviți aditivii nesănătoși.
* **Citește etichetele**: Învață să identifici zahărul ascuns și aditivii din produsele alimentare.
* **Moderație**: Dacă consumi alimente ultraprocesate, încearcă să le consumi rar și în cantități mici.

Prin înțelegerea acestor informații, vei putea face alegeri mai sănătoase pentru tine și vei evita problemele pe care le pot cauza alimentele ultraprocesate asupra corpului, minții și performanței tale școlare. Fii conștient de ceea ce mănânci și alege să fii sănătos!

**Activitate la clasă sau temă de casă**

Vizionare Documentar – Fed up

<https://watchdocumentaries.com/fed-up/>

**Descriere**: Acest documentar explorează legătura dintre obezitatea copilului și consumul de zahăr și alimente procesate. Documentarul arată cum industria alimentară și politicile guvernamentale influențează obiceiurile alimentare ale oamenilor.

**Recomandare**: Este un film educativ care poate stimula discuții despre alimentația sănătoasă și influența industriei alimentare.

**Anexa – denumire – Tipuri diferite sub forma care se gaseste ”zaharul” in alimente ultraprocesate**

| **Denumire** | **Denumire alternativă** | **Exemple de produse** | **Observații** |
| --- | --- | --- | --- |
| Zahăr alb | Zahăr granulat | Dulciuri, băuturi răcoritoare | Cea mai comună formă de zahăr |
| Zahăr brun | - | Biscuiți, prăjituri | Conține melasă |
| Zahăr din trestie | - | Băuturi, produse de panificație | - |
| Zahăr din sfeclă | - | Produse de patiserie, sucuri | - |
| Sirop de porumb | - | Băuturi răcoritoare, snacks-uri | Folosit în multe alimente procesate |
| Sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză (HFCS) | - | Băuturi răcoritoare, dulciuri | Conține multă fructoză |
| Miere | - | Băuturi, produse de patiserie | Îndulcitor natural |
| Melasă | - | Pâine, prăjituri | Subprodus al zahărului |
| Sirop de arțar | - | Clătite, produse de patiserie | Îndulcitor natural |
| Sirop de agave | Nectar de agave | Băuturi, dulciuri sănătoase | Îndulcitor natural |
| Sirop de orez | - | Băuturi, produse de panificație | - |
| Sirop de malț | - | Bere, prăjituri | - |
| Sirop de sorg | - | Dulciuri, produse de panificație | - |
| Sirop de glucoză | - | Băuturi energizante, dulciuri | - |
| Sirop de fructoză | - | Băuturi, dulciuri | Conține multă fructoză |
| Sirop de maltoză | - | Dulciuri, produse de panificație | - |
| Sirop de dată | - | Produse de panificație, dulciuri | - |
| Sirop de yacon | - | Produse sănătoase, dulciuri | Îndulcitor natural |
| Dextroză | Glucoză | Băuturi sportive, dulciuri | Zahăr simplu |
| Fructoză | - | Băuturi, dulciuri | Zahăr din fructe |
| Glucoză | Dextroză | Băuturi sportive, dulciuri | Zahăr simplu |
| Maltoză | - | Băuturi, dulciuri | - |
| Sucroză | Zahăr de masă, Zahăr de trestie | Băuturi, dulciuri | Zahăr obișnuit |
| Lactoză | Zahăr din lapte | Produse lactate, dulciuri | Zahăr din lapte |
| Galactoză | - | Produse lactate, dulciuri | - |
| Sirop de orz | - | Băuturi, produse de panificație | - |
| Sirop de tapioca | - | Produse de panificație, dulciuri | - |
| Trehaloză | - | Dulciuri, băuturi | - |
| Zahăr invertit | - | Băuturi, dulciuri | Amestec de glucoză și fructoză |
| Concentrat de suc de fructe | - | Băuturi, dulciuri | - |
| Concentrat de suc de mere | - | Băuturi, dulciuri | - |
| Concentrat de suc de struguri | - | Băuturi, dulciuri | - |
| Suc de trestie evaporat | - | Dulciuri, produse de panificație | - |
| Cristale de sucanat | - | Dulciuri, produse de panificație | Zahăr brut |
| Turbinado | Zahăr brut de trestie | Dulciuri, produse de panificație | Zahăr brut |
| Panela | - | Dulciuri, băuturi | Zahăr brut |
| Jaggery | - | Dulciuri, produse de panificație | Zahăr brut |
| Muscovado | - | Dulciuri, produse de panificație | Zahăr brut |
| Sorbitol | - | Dulciuri fără zahăr, gumă de mestecat | Îndulcitor artificial |
| Mannitol | - | Dulciuri fără zahăr, gumă de mestecat | Îndulcitor artificial |
| Xilitol | - | Dulciuri fără zahăr, gumă de mestecat | Îndulcitor artificial |
| Erythritol | - | Dulciuri fără zahăr, produse de patiserie | Îndulcitor artificial |
| Isomalt | - | Dulciuri fără zahăr, produse de patiserie | Îndulcitor artificial |
| Maltitol | - | Dulciuri fără zahăr, produse de patiserie | Îndulcitor artificial |
| Lactitol | - | Dulciuri fără zahăr, produse de patiserie | Îndulcitor artificial |
| Suc de agave concentrat | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |
| Suc de morcov concentrat | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |
| Suc de struguri deshidratat | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |
| Suc de portocale concentrat | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |
| Nectar de cocos | - | Dulciuri, produse de panificație | Îndulcitor natural |
| Zahăr de cocos | - | Dulciuri, produse de panificație | Îndulcitor natural |
| Sirop de carob | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |
| Sirop de batate | - | Dulciuri, băuturi | Îndulcitor natural |