**Stai așa, eu ce mănânc de fapt?**

Știați că, în medie, un tânăr consumă în medie peste 60% alimente ultraprocesate? Energia lui vine din aceste inginerii alimentare care nu mai reprezintă hrană pentru o creștere corespunzătoare și o minte strălucită.

Dar ce sunt alimentele ultraprocesate și cum le putem identifica?

Pe scurt – sunt alimente ambalate care au multe ingrediente, iar daca printre acele ingrediente sunt elemente pe care nu le găsim într-o bucătărie întră în această categorie. Iar o definiție mai exacta ar fi

”Alimentele ultraprocesate sunt produse alimentare care au suferit multiple procese industriale și conțin ingrediente artificiale sau aditivi pentru a îmbunătăți gustul, textura, durata de conservare sau aspectul”

Aditivii alimentari sunt substanțe adăugate în alimente pentru a îmbunătăți culoarea, gustul, textura și durata de valabilitate. Totuși, mulți dintre acești aditivi sunt folosiți și în alte industrii, cum ar fi industria cosmetică, farmaceutică, plasticului și curățeniei. Acest fapt ridică semne de întrebare privind siguranța consumului lor pe termen lung de către oameni, în special de către copii și adolescenți.

**Coloranți alimentari**

1. **E102 - Tartrazină**
   * **Culoare**: Galben
   * **Nume alternativ**: FD&C Yellow No. 5
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, bomboane, prăjituri, jeleuri, supe instant.
   * **Efecte negative**: Poate cauza alergii și poate face copiii hiperactivi (foarte energici și agitați).
   * **Știați că?** Tartrazina este folosită și în industria cosmetică pentru colorarea produselor de machiaj, cum ar fi rujurile și fardurile de pleoape.
2. **E110 - Sunset Yellow FCF**
   * **Culoare**: Portocaliu
   * **Nume alternativ**: FD&C Yellow No. 6
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, snacks-uri, cereale pentru mic dejun, dulciuri.
   * **Efecte negative**: Poate provoca alergii și hiperactivitate la copii.
   * **Știați că?** Sunset Yellow FCF este utilizat și în industria farmaceutică pentru a colora pastilele și capsulele.

**Conservanți**

1. **E211 - Benzoat de sodiu**
   * **Nume alternativ**: Sodium benzoate
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, gemuri, sosuri, murături.
   * **Efecte negative**: Poate cauza alergii, iritații ale pielii și probleme de respirație. Poate forma substanțe nocive cu vitamina C.
   * **Știați că?** Benzoatul de sodiu este folosit și în produsele cosmetice, cum ar fi șampoanele și loțiunile, pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor și a mucegaiului.
2. **E202 - Sorbat de potasiu**
   * **Nume alternativ**: Potassium sorbate
   * **Unde îl găsești**: Patiserii, băuturi carbogazoase, sosuri, lactate.
   * **Efecte negative**: Poate provoca iritații ale pielii și alergii.
   * **Știați că?** Sorbatul de potasiu este utilizat și în industria produselor de îngrijire personală, cum ar fi cremele și loțiunile, pentru a prelungi durata de valabilitate.

**Antioxidanți**

1. **E300 - Acid Ascorbic (Vitamina C)**
   * **Nume alternativ**: Ascorbic acid
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, băuturi energizante, cereale pentru mic dejun, dulciuri.
   * **Efecte negative**: În cantități mari, poate provoca dureri de burtă.
   * **Știați că?** Acidul ascorbic este folosit și în industria cosmetică pentru proprietățile sale antioxidante, ajutând la prevenirea îmbătrânirii pielii.
2. **E321 - Butilhidroxitoluen (BHT)**
   * **Nume alternativ**: Butylated hydroxytoluene
   * **Unde îl găsești**: Cereale, gumă de mestecat, snacks-uri, uleiuri vegetale.
   * **Efecte negative**: Poate cauza alergii și poate fi dăunător în cantități mari.
   * **Știați că?** BHT este folosit și în industria plasticului și a cauciucului pentru a preveni oxidarea și degradarea materialelor.

**Agenți de îngroșare, stabilizatori și emulgatori**

1. **E415 - Guma xantan**
   * **Nume alternativ**: Xanthan gum
   * **Unde îl găsești**: Sosuri pentru salate, înghețată, produse lactate, dressinguri.
   * **Efecte negative**: Poate provoca probleme digestive, cum ar fi balonare și gaze, dacă e consumat în cantități mari.
   * **Știați că?** Guma xantan este folosită și în industria cosmetică, în produse precum loțiunile și cremele, pentru a îmbunătăți textura și stabilitatea.
2. **E412 - Guma de guar**
   * **Nume alternativ**: Guar gum
   * **Unde îl găsești**: Înghețată, deserturi, sosuri, produse lactate.
   * **Efecte negative**: Poate provoca balonare și diaree în cantități mari.
   * **Știați că?** Guma de guar este utilizată și în industria petrolieră, în forajele petroliere, pentru a controla vâscozitatea noroiului de foraj.

**Îndulcitori artificiali**

1. **E951 - Aspartam**
   * **Nume alternativ**: Aspartame
   * **Unde îl găsești**: Băuturi dietetice, gumă de mestecat, deserturi fără zahăr, produse lactate.
   * **Efecte negative**: Poate cauza dureri de cap și probleme neurologice la unii oameni. Există controverse despre legătura cu anumite tipuri de cancer.
   * **Știați că?** Aspartamul este folosit și în industria farmaceutică pentru a îndulci medicamentele fără a adăuga calorii.
2. **E950 - Acesulfam K**
   * **Nume alternativ**: Acesulfame potassium
   * **Unde îl găsești**: Sucuri carbogazoase, gumă de mestecat, deserturi fără zahăr, produse lactate.
   * **Efecte negative**: Poate provoca alergii și, în doze mari, poate afecta rinichii.
   * **Știați că?** Acesulfam K este utilizat și în produsele de îngrijire orală, cum ar fi guma de mestecat fără zahăr și apa de gură, pentru a oferi un gust dulce fără a provoca cariile dentare.

**Agenți de afânare**

1. **E500 - Bicarbonat de sodiu**
   * **Nume alternativ**: Sodium bicarbonate, Baking soda
   * **Unde îl găsești**: Produse de panificație, praf de copt, produse de patiserie.
   * **Efecte negative**: Consumat în cantități mari, poate provoca dureri de burtă și balonare.
   * **Știați că?** Bicarbonatul de sodiu este folosit și ca agent de curățare ecologic în gospodării, pentru îndepărtarea petelor și neutralizarea mirosurilor neplăcute.
2. **E503 - Carbonat de amoniu**
   * **Nume alternativ**: Ammonium carbonate, Baker's ammonia
   * **Unde îl găsești**: Produse de patiserie, prăjituri, biscuiți.
   * **Efecte negative**: Poate provoca iritații la stomac dacă este consumat în cantități mari.
   * **Știați că?** Carbonatul de amoniu este utilizat și în industria fotografică pentru a face soluții de developare a filmelor.

**Arome și potențiatori de aromă**

1. **E621 - Glutamat monosodic (MSG)**
   * **Nume alternativ**: Monosodium glutamate
   * **Unde îl găsești**: Supe instant, snacks-uri, condimente, preparate de carne.
   * **Efecte negative**: Poate provoca dureri de cap, transpirații și greață la unii oameni.
   * **Știați că?** Glutamatul monosodic este utilizat și în cercetarea neurologică pentru a studia funcțiile și patologiile creierului, datorită efectelor sale asupra neurotransmițătorilor.
2. **E635 - Ribonucleotid disodic**
   * **Nume alternativ**: Disodium ribonucleotides
   * **Unde îl găsești**: Snacks-uri, supe instant, condimente.
   * **Efecte negative**: Poate provoca alergii și dureri de cap la unii oameni.
   * **Știați că?** Ribonucleotidul disodic este folosit și în hrana pentru animale pentru a îmbunătăți gustul și a încuraja consumul.

**Alți aditivi**

1. **E330 - Acid citric**
   * **Nume alternativ**: Citric acid
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, bomboane, produse lactate, conserve.
   * **Efecte negative**: Poate distruge smalțul dinților dacă este consumat prea des.
   * **Știați că?** Acidul citric este utilizat și în industria de curățenie, în produse pentru desfundarea conductelor și curățarea depunerilor de calcar.
2. **E296 - Acid malic**
   * **Nume alternativ**: Malic acid
   * **Unde îl găsești**: Sucuri, bomboane, produse de patiserie.
   * **Efecte negative**: În cantități mari, poate provoca dureri de burtă și iritații la nivelul gurii.
   * **Știați că?** Acidul malic este folosit și în produsele cosmetice pentru exfolierea pielii și îmbunătățirea strălucirii tenului.

**Puncte cheie:**

1. **Coloranți Alimentari**: Folosiți și în produse cosmetice și farmaceutice, pot cauza alergii și hiperactivitate la copii.
2. **Conservanți**: Utilizați în cosmetice și produse de îngrijire personală, pot provoca alergii și iritații.
3. **Antioxidanți**: Utilizați în plastic și cauciucuri, pot fi dăunători în cantități mari.
4. **Agenți de Îngroșare**: Folosiți în industria cosmetică și petrolieră, pot provoca probleme digestive.
5. **Îndulcitori Artificiali**: Utilizați și în produse farmaceutice, pot provoca dureri de cap și alte probleme de sănătate.
6. **Agenți de Afânare**: Folosiți și în produse de curățenie și fotografie, pot provoca probleme digestive.
7. **Arome și Potențiatori de Aromă**: Utilizați și în cercetare neurologică și hrana pentru animale, pot provoca reacții adverse.
8. **Alți Aditivi**: Utilizați în industria de curățenie și cosmetică, pot provoca eroziunea smalțului dentar și iritații.

**Concluzia finală:**

Aditivii alimentari care sunt utilizați și în alte domenii industriale ar trebui consumați cu precauție. Deși aceștia sunt aprobați pentru consum uman în cantități mici, expunerea repetată și pe termen lung poate avea efecte negative asupra sănătății. Este recomandat să citim etichetele produselor alimentare și să optăm pentru alimente cât mai naturale și mai puțin procesate pentru a reduce riscul asociat consumului acestor aditivi. Copiii și adolescenții, în special, ar trebui să fie încurajați să consume alimente sănătoase și echilibrate, evitând pe cât posibil produsele ultraprocesate care conțin astfel de aditivi.