

Maistas – gyvybės šaltinis. Tačiau ar genetiškai modifikuotas, papildytas dažiklių, aromatizuotų medžiagų ir turintis daug cukraus maistas netampa nuodu? Pasitelkiant įvairias technologijas maisto pramonėje, siekiama ne tik kuo ilgiau išlaikyti produktus šviežius, bet ir patenkinti subtiliausias skonio receptorių. Tik nemažai abejonių kelia sveikatos klausimas.

Kritikos strėlės genų inžinerijai

TIESA – genetiškai modifikuoti organizmai keičia ekosistemą

Genų inžinerija – tai technologija, kuri geba perkelti vieno organizmo genus į visiškai jam negiminingą organizmą. Taip, pavyzdžiui, į braškės DNR įterpus tam tikrą žuvies geną, ji tampa atsparesnė žemai temperatūrai ir pan. Nors tai



Mitai apie MAISTO pramonę



skamba tarsi iš fantastinio filmo, tačiau mokslininkai šią technologiją tobulina kone 30 m. Šalininkai tvirtina, kad genų inžinerija išsivystė natūraliai, atspindėdama žmonijos poreikius. Juk nuo seno kryžminamos, tarkime, skirtingų obuolių veislės, siekiant

išvesti dar naujesnių. Žinoma, genų inžinerija atveria kur kas daugiau galimybių. Tačiau būtent jos ir kelia nerimą. Tai, kad visiškai negiminingų, netgi skirtingų organizmų genai gali būti perkelti ir įdiegti kitiems, atrodo, yra labai nenatūralu. Ne veltui dažnai kyla diskusijų, kad modifikuoti augalai keičia ir sutrikdo įprastą ekosistemą. Tenka pripažinti, kad tai iš dalies tiesa. Genetiškai modifikuotų augalų žiedadulkes vabzdžiai nesunkiai perneša kitiems augalams. Todėl netgi nemodifikuoti produktai gali turėti genetiškai modifikuotų medžiagų.

MITAS – GMO kenkia sveikatai

Visgi bene daugiausia nerimo kelia (ne)galima žala sveikatai. Neretai galima išgirsti teigiant, kad GMO sukelia alergijų, onkologinių ligų ir kitų sveikatos problemų. Itin daug nerimo sukėlė 2012 m. Prancūzijoje paskelbti tyrimai. Eksperimentas buvo atliktas su žiurkėmis, kurios šertos genetiškai modifikuotais pašarais. Vėliau graužikams išsivystė piktybinių auglių. Vis dėlto po metų tyrimas buvo diskredituotas dėl neteisingų testavimo metodų. Tiesa ta, kad Amerikos maisto ir vaistų administracija neleistų prekiauti žmonėms skirtais genetiškai modifikuotais produktais, jeigu jie būtų nepatikrinti ir kintų sveikatai. Tyrinėjant GMO atlikta 1 783 studijos. 770 jų nagrinėjo poveikį žmogaus ir gyvūnų sveikatai. Nė vienas šių tyrimų nenustatė jokio galimo pavojaus.

Cukrus – saldi baltoji mirtis?

MITAS – nuo cukraus storėjama

Cukrus – tai angliavandeniai, kurie palyginti su kitomis maistinėmis medžiagomis, pavyzdžiui, riebalais, turi gana nedaug kalorijų. 1 g cukraus turi apie 4 kcal, o 1 g riebalų – 9 kcal. Tai gana didelis skirtumas, rodantis, kad suvartojus tiek pat angliavandenių, kiek ir riebalų, pastarųjų kalorijoms sudėginti reikės kone dvigubai dau-

giau energijos. Žinoma, atsivėlus į šių dviejų maisto medžiagų kaloringumą, vertėtų vengti jų derinio, t. y. pyragaičiai, tortai, bandelės, kuriuose netrūksta riebalų ir cukraus, tampa tikra kalorijų bomba. Dažnai piktnaudžiaujant tokiais saldumynais, papildomų kilogramų nepavyks išvengti.

MITAS – medus, rudasis cukrus ir agavų sirupas yra sveika alternatyva

Visuomenė neretai mano, kad medus arba rudasis cukrus – sveikesni produktai negu baltasis rafinuotas cukrus. Tiesa ta, kad, nepaisant kelių naudingų mikroelementų, tai – toks pat cukrus. Teigiama, kad organizmas negeba atskirti natūralaus cukraus nuo perdirbto. Patekęs į organizmą, su maistu cukrus bet kokiam pavidale apdorojamas taip pat. Dideli kiekiai medaus, rudojo cukraus arba agavų sirupo darys tokį pat poveikį, kaip ir baltasis rafinuotas cukrus. Todėl kur kas svarbiau rinktis ne skirtingą cukraus rūšį, o saikingai jį vartoti.

Kada naudingi saldikliai?

TIESA – naujos kartos saldikliai sveikesni

Pasak mokslininkų, greitai nemažai kritikos sulaukiančius dirbtinius saldikius pakeis visiškai sveiki cukraus pakaitalai. Kai kurie jų atrasti arba išgaunami jau dabar. Pavyzdžiui, Pietų Amerikoje auga stevijos, iš kurių išskiriamas steviozidas. Nors ši medžiaga 200 kartų saldesnė už cukrų, bet yra sveikesnė. Steviozidas nepasivyma šalutiniu poveikiu netgi tuomet, kai į organizmą jo patenka itin daug. Be to, normalizuoja cukraus kiekį kraujyje ir kraujospūdį. Iš kai kurių citrusinių vaisių luobelėjų jau išgaunama ir citrozė. Ši medžiaga taip pat nesukelia šalutinio poveikio. Dar vienas sveikas pakaitalas – iš cukraus gaminama suklorozė. Ji turi kur kas mažiau kalorijų negu cukrus. Be to, tyrimai rodo, kad šią medžiagą gali vartoti net nėščios moterys ir vaikai. Tačiau šių

saldiklių išgavimas kol kas yra brangus procesas, todėl dėl aukštos kainos maisto pramonėje vartojami itin retai.

MITAS – dirbtiniai saldikliai padeda atsikratyti antsvorio

Sintetinius saldikius rekomenduojama rinktis cukriniu diabetu ir kitomis ligomis, kurioms įtaką daro cukraus kiekis kraujyje, sergantiems asmenims. Tačiau netgi tokiais atvejais dauguma medikų pataria dirbtinius saldikius retkarčiais keisti paprastu cukrumi. Nors cukraus pakaitalų žala organizmui nepatvirtinta, teigiama, kad ilgalaikis poveikis taip pat nėra visiškai iširtas. Be to, cukruje gausu kalorijų, kurios skatina nutukimą. Todėl vis dažniau galima aptikti įvairių dietų, siūlančių įprastą cukrų keisti dirbtiniais saldikliais ir sveikiems ar figūrą norintiems padailinti asmenims. Tačiau JAV dietologė Alexandra Kaplan Corwin tvirtina, kad dirbtiniai saldikliai ne visada padeda atsikratyti papildomų kilogramų. Daugelis įsitikinę, kad cukraus pakaitalai turi mažiau kalorijų, todėl ir maisto produktų, kuriuose yra šių saldiklių, galima suvalgyti daugiau. Tiesa ta, kad dirbtiniai saldikliai gerokai saldesni už įprastą cukrų. Todėl jie gali iškreipti skonio receptorių, kurie reikalauja vis daugiau saldumynų. Taip kils pavojus ne numesti svorio, bet jo priaugti.

Ar būtina vartoti konservantus?

MITAS – konservantai sukelia vėžį

Konservantai – tai natūralios arba cheminės medžiagos, kurios saugo maisto produktus nuo mikroorganizmų poveikio ar kenksmingų cheminių reakcijų bei pailgina galiojimo laiką. Atrodytų, viskas racionalu ir suprantama, ypač kai kalbama apie natūralius konservantus. Tačiau kai kalba pasisuka apie sintetinius konservantus, kyla aršūs diskusijų apie jų reikalingumą ir pavojingumą. Itin daug dėmesio susilaukia Sodium nitrate ir Sodium nitrite. Šios medžiagos, pavyzdžiui, suteikia mėsei ne tik ilgesnį galiojimo laiką, bet ji tampa ir gražesnės spalvos bei gardesnė. Be to, Tarptautinė vėžio tyrimų agentūra pripažino, kad nitratai ir nitritai skatina žarnyno vėžinių ląstelių dauginimąsi. Tai viena labiausiai paplitusių vėžio formų. Tad natūraliai kyla nerimas dėl šių konservantų vartojimo maisto produktuose. Visgi Australijos ir Naujosios Zelandijos maisto standartų organizacija leidžia Sodium nitrate ir Sodium nitrite konservantus vartoti nedideliais kiekiais. Pagrindiniu tokio sprendimo motyvu tampa tai, kad cheminės reakcijos ir bakterijų dauginimasis produktuose yra kur kas pavojingesnis sveikatai negu galima žarnyno vėžio grėsmė. Be to, šiuolaikinės technologijos leidžia užtikrinti šių konservantų panaudojimo saugumą, neviršijant leistinų kiekių. Todėl teigiama, kad šios medžiagos nesukelia jokio pavojaus sveikatai.

Pietų Amerikoje auga stevijos, iš kurių išskiriamas steviozidas. Nors ši medžiaga 200 kartų saldesnė už cukrų, bet yra sveikesnė.



Specialistės komentaras



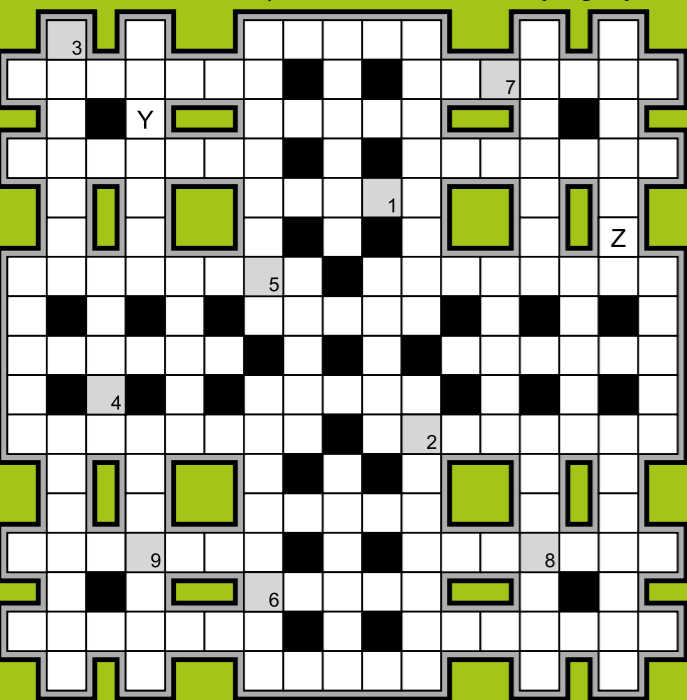
Gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė

Teigiama, kad mononatrio glutamatas stimuliuoja skonio receptorių ir daro įtaką centrinei nervų sistemai. Ar tai tiesa?

Pirmiausia reikėtų pradėti nuo aiškaus sąvokų apibrėžimo. Glutamato rūgštis, arba mononatrio glutamatas, – tai pakeičiama aminorūgštis, kuri natūraliai aptinkama daugelyje produktų. Taigi tai nėra sintetinė medžiaga. Mononatrio glutamatas centriniame nervų sistemoje – pagrindinis chemines sinapses žadinantis neuromediatorius. Kitaip tariant, jis išties veikia ir stimuliuoja centrinę nervų sistemą. Išskirtas ir penktasis skonis – umami. Jo negalima apibūdinti įprastais ir atpažįtamais keturiais pagrindiniais skoniais: saldumu, kartumu, sūrumu, rūgštumu. Šį skonį ir suteikia mononatrio glutamatas.

Ar jis žalingas, priklauso nuo kiekio. Jeigu vartojamas saikingai, jokio pavojaus nėra. Jei ne – per stipriai stimuliuojamos nervų ląstelės sukelia neuronų nykimą. Diskusija dėl glutamato grėsmės iš dalies perdėta, tačiau, kita vertus, ir visiškai pagrįsta. Todėl neabejotinai reikia žinoti saugias ribas. Teigiama, kad Europos šalyse su maisto baltymais suvartojama 5–15 g glutamato per parą (šios medžiagos apstu kinų maiste, parmezane, itin sunokusiuose pomidoruose ir kt. produktuose). Papildomai, kaip maisto priedo, šios medžiagos suvartojama tik apie 0,4 g. Žmogus, sveriantis apie 70 kg, per parą glutamato maisto priedo pavidalu gali suvartoti 1 g. Toks kiekis šios medžiagos laikomas saugia norma. Todėl reikėtų labai aiškiai atskirti, kas yra natūralus glutamatas, gaunamas su maistu, o kas – maisto priedas. Pagal cheminę struktūrą jie nesiskiria. Tačiau viskas priklauso nuo suvartojamo kiekio. Pavyzdžiui, glutamato kiekis nėra ribojamas prieskonių mišiniuose ir padažuose. Tad dažnai ir gausiai gardinant patiekalus prieskonių mišiniais arba padažais, valgant pusgaminius (į kuriuos dažnai dedama glutamato kaip maisto priedo), kinų maistą, viršyti saugų glutamato kiekį organizme, ko gero, nebus sunku. Pavyzdžiui, 100 g parmezano yra 1 680 mg glutamato, sunokusiuose pomidoruose – 246 mg. Todėl maisto priedo pavidalu suvartojamo mononatrio glutamato kiekis neturėtų būti didesnis negu 1 g per parą. Antraip, pavyzdžiui, suvartojus 3 g, glutamatas gali sukelti priklausomybę, slopinti centrinę nervų sistemą ir kitus nemalonius simptomus.

Pasinaudodami jau įrašytomis raidėmis, surašykite į lentelę visus duotus žodžius. Atsakymas – žodis iš sunumeruotų langelių.



- 5 RAIDĖS: ARTYN – DAŠIS – DRAMA – ĮMOVA – KODĖL – OMEGA – PASAK – PRIEŠ – PUIPA – SĖKLA – SĖKMĖ – SĖSLĖ – SODAI – ŠLOVĖ – TAKAI – TICHĖ.
- 6 RAIDĖS: NIEKAD – SKALDA – ŠITIEK – VINCAS.
- 7 RAIDĖS: ABRAKAS – ANDANTE – ATĖJŪNĖ – AVITELA – EKSTAZĖ – GIRAITĖ – IZABELA – KAŽKADA – LAIDYNĖ – ODINUKĖ – PLYTINĖ – STATOIL – ŠLAPUMA – TURKJA – UŽKARPA – ŽVALGAI.
- 8 RAIDĖS: ARBATĖLĖ – DIALOGAS – ĖRIŠKIAI – ĮTUPSTAS – KIAULYTĖ – PADĖKLAS – SONGAILA – ŠLEPETĖS.