4 najhoršie falošné potraviny, ktorým sa oblúkom vyhnite

badatel.net/4-najhorsie-falosne-potraviny-ktorym-sa-oblukom-vyhnite/

badatel

January 28, 2015

Len preto, že potravina, ktorú jete vonia ako jahoda alebo chutí ako jahoda, ešte neznamená, že naozaj obsahuje jahody.

Niekedy je dobré si preveriť či to, čo jeme, je naozaj pravá potravina alebo len zmes chemikálií a umelých prísad.

Nasledujú 4 najväčšie potravinárske podvody, ktoré by ste už nikdy v živote radšej nemali vložiť do úst.

1. Krabie tyčinky

Zrejme si myslíte, že krabie tyčinky sú vyrobené z kraba. Pravda je však taká, že názov tejto potraviny je viac než zavádzajúci.

Krabie tyčinky sa vyrábajú zo spracovaných morských plodov. Presnejšie, z celkom lacného jemného bieleho rybieho mäsa (nazývaného surimi), ktoré sa dopĺňa rôznymi prídavkami (krabí extrakt, príchuť, korenie atď.)

Surimi je bežne dostupné v rôznych tvaroch, formách a štruktúrach. Často sa využíva na napodobňovanie konzistencie a farby mäsa z homára, kraba a ďalších kôrovcov.

V krabích tyčinkách má táto zmes tvar, ktorý má pripomínať krabie nôžky.

Veľkovýrobcovia majú takto možnosť využiť lacné rybie mäso a povýšiť ho na chuť tých najdrahších kúskov, ako je krab či homár.

Ryby sú považované za potraviny, ktoré sú pre naše telo vlastne dobré, takže v tomto prípade to celé mohlo byť ešte horšie. Treba však stále myslieť na to, že tieto tyčinky nie sú z krabieho mäsa, ale že ide o vysoko spracovávaný produkt obsahujúci množstvo umelých prísad.

Náš tip: Túžite po pevnom zdraví? Vyskúšajte jedinú spirulinu na našom trhu, ktorá sa suší niekoľko rokov, vďaka čomu má najvyššiu kvalitu. **Viac informácií tu**

Sortiment prísad môže zahŕňať i ďalšie rybacie produkty. Zvyčajne ide o vaječné bielka, oleje, soľ, glutamát sodný.

Tiež môže ísť o rôzne škroby a prísady, použité na to, aby potravina získala požadovanú štruktúru.

Aj keby ste niekde objavili pravé krabie tyčinky, lepšie to nebude. Mnohé **testy krabieho mäsa totiž vykazujú vysoké množstvá ťažkých kovov**. Bolo by to ako „z blata do kaluže“.

2. Kuracie nugety

Kuracie nugety zvyčajne obsahujú iba 40% – 50% mäsa, ktoré býva pomleté a potom vypražené.

Zvyšok pochádza skôr z tovární, ako od dodávateľov potravín.

Všetci dobre vieme, že biele kuracie mäso je jedným z najlepších zdrojov živočíšnych bielkovín. Niektoré spoločnosti sa ale rozhodli **používať umelé zmesi rôznych kuracích častí, namiesto chudého bieleho kuracieho mäsa**.

Tie potom pomelú, vypražia a výsledná hmota sa tvári ako mäso.

Takéto kuracie nugety majú ale vysoký obsah tuku, keďže sú obalené v strúhanke a následne vypražené.

Tak isto obsahujú veľa soli a cukru, sú teda aj pomerne kalorické. Ak ich jete z času na čas nezabije vás to. Avšak, keďže sú chutné, lacné a jedia sa pohodlne, je jednoduché kupovať ich častejšie.

Navyše, aj deti ich milujú. Horšie jedlo pre ne snáď ani neexistuje. Teda vlastne existuje – kuracie nugety v McDonalde .

3. Instantný ovocný nápoj Tang (šumienka)

Ide o ovocný nápoj, ktorý sa stal od konca šesťdesiatych rokov, kedy bol uvedený na trh, súčasťou raňajok mnohých Američanov a dnes už aj Európanov.

Spočiatku tento nápoj užívali astronauti NASA, preto bol známy aj ako „nápoj astronautov“.

Určite ste ale na omyle, ak ste si doteraz mysleli, že Tang sa akýmkoľvek spôsobom približuje ovocnej šťave.

Napríklad, v citrusových nápojoch je celkovo vždy veľmi málo skutočnej pomarančovej šťavy. Podľa etikety Tang obsahuje cukor, menej ako 2% pomarančovej šťavy, umelé farbivá a mnoho ďalších prídavkov.

V podstate, väčšina príchutí v tomto nápoji nepochádza z pomarančovej šťavy, ale len z umelých a prírodných nahrážok.

Pre férovosť treba dodať, že **podobné zloženie má aj cela paleta ďalších dnes vyrábaných ovocných nápojov**. Oni sú vlastne vyrábané tak, aby iba chutili ako ovocie, no skutočné ovocie často ani len nevideli.

Svojmu telu urobíte oveľa lepšiu službu, ak si na raňajky doprajete ozajstný odšťavený pomaranč či iné ovocie.

4. Biely chlieb

Už dosť dlhú dobu je známe, že biely chlieb a rafinované obilniny nepatria medzi potraviny s vysokou výživovou hodnotou.

Ako už iste viete, celozrnné potraviny sú výborným zdrojom vlákniny a komplexných sacharidov a majú pozitívny vplyv na stav tráviaceho systému.

Ak je však múka vysoko spracovaná, stráca väčšinu svojich výživných zložiek.

Rafinované obilniny potom už neobsahujú komplexné sacharidy považované za pomaly sa uvoľňujúci zdroj energie. Telo ich absorbuje rýchlo a nepotrebuje veľa času na ich trávenie, čím sa zvyšuje hladina glukózy v krvi.

Počas spracovania pšenice sa z nej odstraňujú klíčky a otruby. Tým sa zároveň **stráca aj významná časť jej výživných častí ako vláknina, vitamíny a minerály**.

Odporúčame: Prírodná liečba candidy (kvasinkovej infekcie)

Môžu byť síce dodatočne do múky doplnené, no väčšinou ide o najlacnejšie minerály a vitamíny, ktoré sa do tela vstrebávajú len veľmi ťažko.

Viac o tom, prečo je dnešný chlieb zlý, sme nedávno písali v článku: Trápi vás celiakia? Nesmiete chlieb? Lepok v múke za to nemôže.

Záver

Pri najbližšej návšteve obchodu s potravinami si vyberte „pravé“ potraviny vždy, keď je to možné. Rozhodne čítajte zloženie výrobkov a sledujte čo svojmu telu dávate.

„Všetko s mierou“ znie ako celkom dobrá rada, no pozrime sa na to bližšie…

Niektoré veci by ste jednoducho povedané *nemali vkladať do úst*. To platí hlavne pre umelé príchute, farbivá a konzervanty.

Potraviny, ktoré ich obsahujú vo veľkom množstve, radšej nechajte ležať na policiach v obchode. **Pretože, ak to začne robiť dostatočné množstvo ľudí, snáď si potom výrobcovia potravín uvedomia, že tadiaľto cesta nevedie.**

Zdroj: Top 10 Worst Fake Foods

Podobné články

- Tieto 10 potraviny sa považujú za zdravé, no v skutočnosti nimi nie sú
- 20 potravinových prísad, ktorým sa za každú cenu vyhnite
- Stráňte sa ich ako moru: 12 najškodlivejších prísad do potravín
- Nejedzte rybu tilapia: Cena na vašom zdraví môže byť vysoká