Superoczyszczone… ale daleko im do tych z pola

Badania dowodzą, że im bliżej żywności do naturalnej, świeżej postaci, tym jest bardziej pożywna i zdrowsza. Przyzwyczailiśmy się jednak, że produkty spożywcze są dostępne i wygodne w użyciu. Rozwija się przemysł, za sprawą którego naturalne płody rolne zmieniają się w kuszący i często niedrogi towar.

Dużo się mówi o żywności przetworzonej, ale co to oznacza? Tak naprawdę, praktycznie wszystkie produkty spożywcze w supermarketach są w ten czy inny sposób przetworzone lub oczyszczone. Żywność, zanim trafi na nasze stoły, poddawana jest wielu procesom. Przetwarzanie obejmuje różne czynności – od najprostszych, podstawowych, takich jak mycie warzyw, aż po modyfikowanie produktów przy użyciu substancji chemicznych i maszyn.

Konserwowanie i ochrona

Do najbardziej neutralnych sposobów interwencji producentów żywności zaliczają się działania, które nie zmieniają w sposób drastyczny składu ani wartości odżywczych produktów. Oprócz mycia, należą do nich także: obieranie (choć obrane, pokrojone warzywa i owoce szybciej tracą witaminy), specjalistyczne zamrażanie, suszenie, a nawet fermentacja, czyli procesy umożliwiające zachowanie wielu substancji odżywczych. Wyciskanie soków (pod warunkiem wykorzystania całych owoców z niewielką ilością dodatków) również zalicza się do łagodnego przetwarzania, jednak w ten sposób zmienia się struktura i wartość odżywcza owoców, ponieważ odrzuca się miąższ zawierający błonnik i substancje odżywcze. Nieco dalej na skali przetwarzania żywności znajduje się dodawanie do niektórych paczkowanych produktów łatwo psujących się konserwantów zapobiegających rozwojowi czynników

chorobotwórczych – szkodliwych bakterii i pleśni – oraz przedłużające okres przydatności do spożycia. Inne produkty poddaje się obróbce termicznej, czy nawet promieniowaniu, aby pozbyć się owych szkodliwych czynników. Mleko podlega pasteryzacji, która ma na celu zabicie potencjalnie groźnych bakterii. Najlepsze metody konserwacji żywności to te, które pozwalają zachować wartości odżywcze, a przynajmniej większość z nich. Na przykład, produkty odpowiednio mrożone czy puszkowane będą zawierać dużo naturalnych substancji odżywczych i mogą odgrywać ważną rolę w zdrowej diecie.

Przetwarzanie naturalnej żywności

Podczas produkcji żywności paczkowanej, przeróżne naturalne składniki przetwarza się, aby miały dłuższą trwałość i były łatwiejsze w użyciu. Zboża i nasiona oleiste podlegają mieleniu, oczyszczeniu, miażdżeniu i/lub działaniu substancji chemicznych. Te metody mogą drastycznie zmieniać naturę wyjściowych surowych produktów; ingerencja bywa na tyle duża, że dochodzi do powstawania takich substancji jak oleje częściowo uwodornione czy syrop glukozowo-fruktozowy, czyli składniki uznawane za szkodliwe dla zdrowia. Podczas przetwarzania składniki naturalne często tracą wartość, ponieważ w procesie produkcji ograbiane są z substancji odżywczych. Zboża pozbawia się otrąb, błonnika, witamin, składników mineralnych oraz fitozwiązków, aby łatwiej było je pakować, przechowywać, sprzedawać i podawać na stół. Trudno do końca przewidzieć konsekwencje owych działań. Tanie tłuszcze mają dłuższą przydatność do spożycia i są bardzo przydatne z punktu widzenia przemysłu spożywczego. Zawierają jednak dużo kwasów tłuszczowych trans, które według specjalistów mogą wywoływać stany zapalne. Stany zapalne z kolei mogą przyczyniać się do zaostrzania różnych chorób i dolegliwości, począwszy od zapalenia stawów, zespołu cieśni nadgarstka i zapalenia uchyłków jelit po fibromialgię oraz zespół jelita drażliwego. Producenci wypuszczają na rynek żywność mającą jak najszybciej zwabić konsumentów. Wabiki to smak i konsystencja,

którym trudno się oprzeć (jedzenie jest chrupiące, mięsiste, przypominające ciągutki, kremowe i słodkie), a otrzymuje się je dzięki zastosowaniu tłuszczów, cukrów, soli, sztucznych barwników, substancji smakowych i konserwantów. Zachęcają nas, abyśmy sięgali po coraz więcej niepełnowartościowych produktów.

Wzbogacane syntetycznymi witaminami i składnikami mineralnymi

Czasami dodatek naprawdę wzbogaca produkt, na przykład jod dodawany do soli. Niedobór jodu jest najczęstszą na świecie przyczyną odwracalnego upośledzenia umysłowego. Odpowiada również za rozrost tarczycy w chorobie zwanej wolem. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca jodowanie soli we wszystkich regionach świata. W niektórych krajach mleko wzbogaca się witaminą D, której większych ilości potrzebują mieszkańcy półkuli północnej, zwłaszcza zimą, gdy brakuje słońca niezbędnego do jej syntetyzowania. Do produktów zbożowych często dodaje się witaminy z grupy B. Jak na ironię, w procesie produkcyjnym żywności, takiej jak płatki zbożowe czy pieczywo, często wzbogaca się ją tymi samymi substancjami odżywczymi, które początkowo utraciła podczas przetwarzania surowych składników. Producenci zachwalają wartości odżywcze wzbogacanych produktów. Badania wartości odżywczych prowadzone przez specjalistów ze Stanach Zjednoczonych dowodzą jednak, że sztuczne witaminy mogą nie mieć takich samych właściwości odżywczych jak witaminy występujące w naturze.
Kwestię tę wyjaśnia naturopata dr Robert Thiel na łamach czasopisma „Medical Hypotheses”. Większość witamin syntetycznych „wytwarza się przy użyciu produktów ropopochodnych lub cukrów uwodornionych” i różnią się one pod względem budowy chemicznej od witamin pozyskiwanych ze źródeł naturalnych. W związku z tym prawdopodobnie działają na organizm człowieka inaczej niż witaminy naturalne.

Fot. Adobe Stock