Szybciej, taniej… lepiej? Prawda o żywności przetworzonej

Nasi przodkowie jedli, aby przeżyć. Dziś sytuacja wygląda inaczej. Produkcja nastawiona na sprzedaż masową i duże zyski sprawia, że żywności jest pod dostatkiem. Często jednak produkty żywnościowe zupełnie nie przypominają tych naturalnych.

Na początku innowacyjne metody przetwarzania żywności wprowadzano, żeby zachować żywność na trudniejsze, mniej dostatnie czasy oraz nakarmić Wyścig producentów na poważnie rozpoczął się po drugiej wojnie światowej. Rolnicy zaczęli stosować produkowane na skalę przemysłową nawozy i pestycydy – zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, gdzie z powodu dotacji rządowych na uprawę soi i kukurydzy dochodziło do nadprodukcji. Przemysł spożywczy odkrył wówczas sprytne sposoby wytwarzania mnóstwa tańszych tłuszczów, cukrów i innych składników z soi i zbóż.

Uprawy przyczyną boomu spożywczego

Olej kukurydziany i sojowy, na przykład, poddawano uwodornieniu, co sprawiało, że zyskiwały więcej zastosowań. W procesie tym powstawały jednak również tłuszcze trans, obecnie uznawane za niebezpieczne, ponieważ zwiększają ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Nowe przetworzone oleje roślinne początkowo uważano za zdrowsze od tłuszczów zwierzęcych, a twórcy reklam odwoływali się do ich związku z rolnictwem i wsią, aby stworzyć wizerunek kojarzący się z naturą. Z soi wytwarzano paszę dla zwierząt i wiele dodatków do żywności. Dziś przetworzona soja obecna jest w wielu produktach zastępujących

mięso. „Trudno byłoby znaleźć niedawno wprowadzony na rynek produkt przetworzony, który nie byłby wyprodukowany z kukurydzy czy soi” pisze propagator dobrego jedzenia Michael Pollan w książce (Rozterki wszystkożercy).

Kontrowersyjne słodziki

Te nowe składniki o wszechstronnym zastosowaniu, szeroko dostępne i stosunkowo tanie, okazały się skarbem dla przemysłu spożywczego. Cukier, początkowo wytwarzany z trzciny cukrowej, należał niegdyś do towarów luksusowych. Po kolonizacji Karaibów i części Ameryki Południowej przez Europejczyków, produkcja wzrosła, lecz cukier rozpowszechnił się na dobre dopiero w XIX i XX wieku, kiedy to zaczęto pozyskiwać go z buraków i innych źródeł.

Nowe, tańsze, amerykańskie źródło słodyczy ze zbóż to opracowany w latach 70. ubiegłego wieku wysokofruktozowy syrop kukurydziany. Dziś znajduje się w tysiącach produktów spożywczych i coraz częściej podejrzewa się go o wywoływanie problemów zdrowotnych , choć obrońcy twierdzą, że jego budowa chemiczna jest taka sama, jak w przypadku innych postaci cukru. Prawda jest taka, że obecnie większość z nas spożywa o wiele za dużo słodkiego jedzenia. Uniknięcie go jest prawie niemożliwe, ponieważ w dzisiejszych czasach dosładza się różnymi substancjami właściwie wszystko – od sosów i pizzy po „zdrowe” wody smakowe. Cukier prawie w każdej postaci dostarcza niewiele więcej niż pustych kalorii. Spożywany w nadmiarze przyczynia się do nadwagi, nie oferując w zamian żadnych korzyści żywieniowych.

Produkcja płatków – informacje zza kulis

Jeden z głównych składników wielu popularnych płatków śniadaniowych to cukier, lecz to nie wszystko, o czym warto

wiedzieć na temat tego „zdrowego” produktu na dobry początek dnia. Proces mielenia pozbawia ziarno większości naturalnych substancji odżywczych. To, co zostaje z pszenicy, kukurydzy,ryżu czy owsa często miesza się z wodą, a otrzymana masa trafia do maszyny tłoczącej. Pod wpływem wysokiej temperatury i nacisku, mieszanka wypychana jest przez mały otwór i zyskuje pożądany kształt. W przypadku części płatków, ziarna dostające się do tłoczni ulegają powiększeniu i zyskują formę płatków „dmuchanych”. Następnie płatki śniadaniowe spryskuje się cukrem i olejami, aby po wrzuceniu do mleka zachowały chrupkość.

Bez wartości odżywczych

Mielenie zbóż pozbawia je włóknistej łuski, która zawiera wartościowy błonnik, witaminy z grupy B, fitozwiązki i niektóre minerały. Wysokie temperatury i nacisk w czasie tłoczenia jeszcze bardziej niszczą rozpuszczalne w wodzie witaminy z grupy B. Choć często dodaje się do płatków zbożowych sztuczne witaminy i czasami błonnik, zawartość cukru najczęściej pozostaje niebezpiecznie wysoka. Należy przyznać jednak, że wielu producentów – pod wpływem nacisków ze strony organizacji rządowych – obniżyło w ostatnich latach zawartość soli. Warto dokładnie czytać informacje podane na opakowaniu i wybierać płatki pełnoziarniste, o minimalnej zawartości cukru i soli, a dużej ilości błonnika, który zapewnia uczucie sytości na dłużej.

Fot. Adobe Stock