

Přidatné látky ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách

data o zdraví >

Přidatné látky běžně se vyskytující v potravinovém koši, doplněné o doložená zdravotní rizika a kde je nejčastěji najdeme.

Přidatná látka	Souvislost	Možný výskyt
Transmastné kyseliny	Zvyšují hladinu „zlého“ cholesterolu a snižují hladinu „hodného“ cholesterolu. Zvyšují riziko onemocnění srdce.	V trvanlivém pečivu, levných cukrovinkách, náhražkách čokolády nebo některých polevách.
Vysoký obsah sodíku	Zvyšuje krevní tlak. Spojuje se s rizikem srdečních chorob a mrtvice.	Uzeniny, sýry, ryby, většina konzervovaných a instantních pokrmů.
Oxid titaničitý	Chronický střevní zánět a karcinogeneze.	Sladkosti, trvanlivá smetana do kávy, pekařské výrobky a ozdoby na dorty.
Emulgátory	Mohou způsobovat mírný střevní zánět.	Majonéza, margarín, různé druhy masa, zmrzlina, dresing na saláty, arašídové máslo a mnoho dalších zpracovaných a balených potravin.
Cukr (včetně umělých sladidel)	Může měnit mikrobiom, přispívat k výskytu diabetu 2. typu, kardiovaskulárních chorob, metabolických onemocnění a rakoviny.	Slazené nápoje, jemné pečivo a cukrářské výrobky, džusy, sladkosti, jakékoli ochucené výrobky, jogurty, pekařské výrobky, nápoje, obilniny, želatina, pudink, mražené dezerty a další.
Obaly potravin – vstupování do potravin	Narušení endokrinního systému.	Obecně v potravinách, které jsou uchovávány a přepravovány v obalech.
Dusitany	Spojitosť s problémy štítné žlázy, nádory trávicí a nervové soustavy.	Zpracované maso: párky, šunka, slanina atd. Také lahůdkové maso – krůtí maso, salámy, rostbíf a kuřecí maso.
Syntetická potravinová barviva (AFC)	Mnohá z těchto barviv ovlivňují pozornost u dětí a jejich chování.	Zmrzlina, sušenky, slané a sladké pochutiny, nanuky, cereálie.

