

## Gotowe dania mogą być zdrowe

O tym, czy żywność wysoko przetworzona może być zdrowa i na co zwracać uwagę przy jej wyborze, rozmawiamy z ekspertem ds. żywności Pawłem Skrzypczakiem.

**W potocznym mniemaniu gotowe produkty nafaszerowane są chemią i konserwantami. Jaka jest prawda?**

To nie tylko mniemanie, taka jest rzeczywistość. Niestety, ale to właśnie konsumenci wraz z producentami, nie zdając sobie z tego sprawy, doprowadzili do takiej sytuacji. Konsument, kupując produkty, kieruje się wzrokiem, smakiem, zapachem, konsystencją, ceną, terminem przydatności do spożycia itp. Producent, aby temu sprostać, dodaje sztucznych barwników, chemicznych polepszaczy smaku i zapachu, sztucznych przeciwutleniaczy, sztucznych zagęstników, konserwantów itd. Lista jest bardzo długa. Dzisiejsza technologia i umiejętności laboratoriów są tak duże, że producenci stosują odpowiednie kompozycje związków chemicznych są w stanie sprostać praktycznie wszelkim oczekiwa-

niom konsumenta. Tak uzyskane substancje mają bardzo wysoką powtarzalność (co w masowej produkcji odgrywa ważną rolę) i mają znacznie niższą cenę niż naturalnie pozyskiwane barwniki, aromaty, przeciwutleniacze, zagęstniki. Już kilka lat temu statystyczny Polak w ciągu roku zjadał ok 4,5 kg różnych sztucznie uzyskiwanych związków chemicznych.

**Czy w związku z tym osoba dbająca o zdrową dietę powinna w ogóle sięgać po gotowe produkty?**

Oczywiście najlepiej jest spożywać produkty jak najmniej przetworzone, ale wygoda i tempo życia spowodowały, że większość z nas – konsumentów – sięga po produkty gotowe do spożycia, niestety wysoko przetworzone. Oczywiście, że możemy sięgać również po produkty gotowe, ale z rozważką, czytając dokładnie etykiety. Od kilku lat wręcz alarmuje się konsumentów o szkodliwości substancji chemicznych dodawanych do produktów spożywczych. Wiem, że na rynku jest coraz więcej producentów, którzy postawili sobie za cel, aby produkować żywność wysokiej jakości, bez użycia lub z ograniczeniem użycia do niezbędnego minimum sztucznych barwników, polepszaczy smaku i zapachu, sztucznych przeciwutleniaczy, sztucznych zagęstników czy konserwantów. Oczywiście, że takie produkty również mogą być zdrowe. Jeśli sięgniemy swoją pamięcią kilkadziesiąt lat wstecz, to przypomni sobie, jak nasze mamy czy babcie, nie stosując żadnych

sztucznych barwników, aromatów, polepszaczy czy konserwantów, przygotowywały zaprawy czy konserwy. Owszem, może nie miały one takich kolorów czy zapachów jak obecnie, ale bez wątplenia nie jedliśmy sztucznie uzyskanych substancji chemicznych, które pustoszą nasz organizm, powodując wiele różnych i dziwnych schorzeń.

**Jak zatem powinien wyglądać proces przetwarzania żywności, aby nie straciła ona wartości odżywczych?**

Generalnie im wyższa temperatura utrwalenia produktu, tym więcej traci on swych wartości odżywczych. Obecnie przepisy obligują producenta do określenia, czy produkt jest pasteryzowany, czy sterylizowany. Jeśli na etykiecie jest informacja, że produkt jest pasteryzowany, to znaczy, że był poddany temperaturze do ok. 100°C, natomiast jeśli jest informacja, że był sterylizowany, to znaczy, że był poddany temperaturze znacznie wyższej niż 100°C. (125°C lub wyższej).

**W jaki sposób rozpoznać produkty, które zostały wytworzone w ten sposób? Czego szukać na etykietach, a czego unikać?**

Przede wszystkim należy czytać etykiety i, jak już wspominałem wcześniej, szukać produktów, które były pasteryzowane, a nie sterylizowane. Warto również zwrócić uwagę na fakt, że produkty wytwarzane bez dodatków chemicznych często są mniej kolorowe – bardziej sińskie, nie mają super zapachu. Takie produkty

nie należą do grupy najtańszych na półkach sklepowych, bo taka produkcja jest niestety nieco trudniejsza i droższa.

**Jaką rolę odgrywają surowce, z których wytwarza się dania gotowe?**

Oczywiście surowce, z jakich produkujemy gotową żywność, odgrywają bardzo ważną rolę w wyrobie końcowym, wpływają na jego powtarzalność, smak, kolor, wartości odżywcze, prozdrowotne lub wręcz szkodzące zdrowiu.

W masowej produkcji, używając nieprzetworzonych płodów rolnych, trudno jest utrzymać wysoką powtarzalność produktu, gdyż jakość i powtarzalność takiego surowca jest uzależniona od wielu czynników (nasłonecznienia, deszczu, temperatury, gleby itp.). Producenci, aby utrzymać powtarzalność, często stosują już wstępnie obrobione, wystandaryzowane surowce, ale niestety takie surowce już straciły część swych wartości smakowych czy odżywczych. (dm)

### EKSPERT PRZYPOMINA:

- im wyższa temperatura utrwalenia produktu, tym więcej traci on swych wartości odżywczych, dlatego warto wybierać produkty pasteryzowane, a nie sterylizowane
- produkty wytwarzane bez dodatków chemicznych często są mniej kolorowe i nie mają tak przyjemnego zapachu, jak świeże
- warto sięgać po wyroby producentów, którzy nie używają lub ograniczają użycie sztucznych barwników, polepszaczy smaku i zapachu, sztucznych przeciwutleniaczy, sztucznych zagęstników czy konserwantów.



### EKSPERT → DIETETYKA

Paweł Skrzypczak, ekspert ds. żywności i propagator zdrowego stylu życia