

Audra Izidor sudarė ir pasidalino Facevook tinkle šiuo įrašu:

Skaitykime maisto ETIKETES ir ten nurodytas sudėtines dalis.

Nuo to ką dedame į burną priklauso mūsų Sveikata, Nuotaika, Energijos Lygis, Sąmoningumas ir Blaivumas. Kaip matome prasideda naujos kartos vabalų ir vabzdžių baltymų, riebalų ir kitų jų dalių papildai. Žiūrėkime atidžiai kad nepapultų kirmėlių ar lervų dalys į mūsų kūnus. Jie gali sukelti alergines reakcijas ir dar neaišku kiek visokių kitokių sveikatos negalavimų ir sutrikimų.

Čia yra oficiali informacija apie gaminamus produktus iš vabzdžių. Nevadiname tai maistu nors ir daug kur rašoma kad valgoma:

https://drive.google.com/file/d/1FNHFh3-bSzV_jsD4bbSsP1pm4JR3nGC6/view?usp=share_link

Stenkimės maitintis SVEIKAI ir kiek tik įmanoma NATŪRALIAI.

Prisiminkime kad mes esame tai ką mąstome, valgome, kvėpuojame, geriame, veikiame, dirbame, kuriame: vartojame ir duodame.

TU ESI TAI KĄ TU VARTOJI (imi) ir TAI KĄ KITIEMS DUODI.

Sveikatos ir Grožio Visiems.

Pasidalinkime šia žinute su visais žmonėmis kurie mums rūpi !

O čia **E-kodų** sąrašas:

Kai yra naudojami priedai, galima nuslėpti, kokia yra tikroji maisto kokybė. Norite mėsos?

Jums tereiks sumaišyti riebalus su difosfatais (E450) ir vandeniu, bei įberti dažiklio 128 (raudonasis 2G38). Skonis pagerinamas naudojant 621 (mononatrio glutamatą), taip produktui suteikiamas vištienos skonis ir tokį maistą valgydamas žmogus jo nori valgyti vis daugiau.

Šiais priedais – BHA, BHT, E320 ir E321 – įdaromi miltiniai mėsos pyragėliai, o žmogus jų paragavęs niekada nepajus, kad maiste yra pridėta per daug riebalų. O apie sveikatą ir maisto priedus negali būti net ir kalbos.

Pateiksime potencialiai galinčių pakenkti sveikatai 57 chemikalų sąrašą:

E102 – Tartrazinas, sintetinis dažiklis. Tartrazinas suaugusiems žmonėms sužadina astmos priepuolius, ypač, jeigu jie jautrūs aspirinui. Jis taip pat žadina niežulį, nosies gleivinės uždegimą, neryškų matymą, nemigą. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E104 – Chinolino geltonasis dažiklis. Uždraustas kai kuriose šalyse. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E107 – Geltonasis 2G. Pavojingas astma sergantiems ir aspirinui jautriems žmonėms. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E110 – Saulėlydžio geltonasis FCF dažiklis. Sukelia alergiją, odos problemas, gali atsirasti skrandžio sutrikimai, vėmimas, gali patekti per placentą vaisiui. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E120 – Karminas. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E122 – Azorubinas. Nerekomenduojamas astma sergantiems ir aspirinui jautriems žmonėms. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E123 – Amarantas. Gali išvystyti piktybinius navikus. Žalingas astma sergantiems ir aspirinui jautriems žmonėms. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E124 – Ponso 4R. Nerekomenduojamas astma sergantiems ir aspirinui jautriems žmonėms.

E127 – Eritrozinas. Kenkia skydliaukei, turi įtakos vaikų smegenų veiklos sutrikimams.

E128 – Raudonasis 2G. Gali paveikti raudonuosius kraujo kūnelius, sumažinti hemoglobino kiekį. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E131 – Patent mėlynasis V dažiklis. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė), kvėpavimo sutrikimai, pradėti pykinti, pažemėti kraujo spaudimas. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E132 – Indigotinas. Gali pasireikšti alergija, kvėpavimo sutrikimai, odos bėrimai, pradėti pykinti. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E133 – Briliantinis mėlynasis FCF. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E142 – Žaliasis S dažiklis. Didėja kūno svoris, blogėja skydliaukės veikla.

E150 – Karamelės dažiklis. Gali sukelti aklosios žarnos sutrikimus.

E151 – Briliantinis juodasis BN. Susidaro cistos žarnyne. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E153 – Augalinė anglis. Gali sukelti vėžį. Sukelia genetinę mutaciją. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E154 – Rudasis FK. Gali sukelti genetinę mutaciją. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E155 – Rudasis FT. Gali pakenkti inkstams, aklajai žarnai.

E173 – Aliuminis. Potencialus pavojus susirgti Parkinsono liga, senatvine silpnaprotyste, gali atsirasti skeleto anomalijos.

E180 - Litolrubinas BK. Galimi virškinimo sutrikimai.

E210 – Benzoinė rūgštis. Gali dirginti skrandį. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė), nervinai sutrikimai.

E211 – Natrio benzoatas. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė). Nerekomenduojama vartoti astma sergantiems žmonėms ir hiperaktyviems vaikams.

E212 – Kalio benzoatas. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė). Nerekomenduojama vartoti astma sergantiems žmonėms ir hiperaktyviems vaikams.

E213 – Kalcio benzoatas. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė). Nerekomenduojama vartoti astma sergantiems žmonėms ir hiperaktyviems vaikams.

E214 – Etilo-p-hidroksibenzoatas. Gali pasireikšti alergija, urtikarija (dilgėlinė). Nerekomenduojama vartoti astma sergantiems žmonėms ir hiperaktyviems vaikams.

E215 – Natrio etilo-p-hidroksibenzoatas. Gali aptirpti burna. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E216 – Propilo p-hidroksibenzoatas. Gali aptirpti burna. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E217 – Natrio propilo p-hidroksibenzoatas. Gali pasireikšti astma, urtikarija (dilgėlinė). Nerekomenduojama vartoti astma sergantiems žmonėms ir hiperaktyviems vaikams.

E218 – Metilo parabenas. Gali kilti alergija, kenkia odai, burnai. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E219 – Natrio druska. Gali kilti alergija, kenkia odai, burnai. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E220 – Sieros dioksidas. Gali kenkti skrandžiui, inkstams, kepenims. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E221 – Natrio sulfitas. Paskatina astmos priepuolį, erzina skrandį. Gali kilti alergija, dilgėlinė. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E222 – Natrio bisulfitas. Kyla grėsmė atsirasti astmai, alergijoms. Nerekomenduojama vartoti hiperaktyviems vaikams.

E223 – Natrio metabisulfitas (natrio piro-sulfitas) naudojamas kaip dezinfektantas, konservantas, antioksidantas. Dažniausiai naudojamas alkoholio gamyboje, taip pat kai kurių vaistų gamyboje, įrengimų dezinfekavimui. Maisto priedo galimas šalutinis poveikis: alergijos, astmos paūmėjimas, galvos skausmas.

E224 – Kalio metabisulfitas. Chemiškai labai panašus į E223. Naudojamas maisto pramonėje – alaus, vyno gamyboje. Gali būti pavojingas dėl alerginių reakcijų (anafilaksija), sukelia bronchinės astmos paūmėjimą.

E226 – Kalcio sulfitas (sieros rūgšties kalcio druska). Naudojamas kaip konservantas. Senus produktus, vaisius, daržoves „atšviežina“, pagerina jų išvaizdą, maiste suardo vitaminus B ir E. Su šiuo priedu gaminami saldumynai, kepiniai, šaldyti konservuoti produktai, cukrus, vaisiai, daržovės.

Šalutinis poveikis: galimos sunkios alerginės reakcijos (anafilaksija), bronchinės astmos paūmėjimas. Gali kenkti žmonėms, sergantiems širdies, plaučių, skrandžio ligomis. Pavojingas vaikams.

E227 – Kalcio bisulfitas, kalcio metabisulfitas. Tai sieros rūgšties kalcio druska (formulėje prie kalcio jungiasi du sulfitai). E227 poveikis ir savybės panašūs į E226. E227 naudojamas kaip maisto konservantas. Gali išprovokuoti sunkias alergines reakcijas. Gali pakenkti vaikams. Su šiuo priedu gaminamas alus. Šalutinis poveikis: galimos alerginės reakcijos, astmos paūmėjimas, pavojingas vaikams.

E250 – Natrio nitritas. Natūraliai egzistuojantis mineralas. Gali būti iškasamas arba gaunamas cheminiu būdu iš natrio nitrato. Balti milteliai naudojami kaip konservantas mėsos bei žuvies produktuose.

Šalutinis poveikis: nitritai yra pirmtakai nitrozaminų (gali būti kancerogeninių), kurie susiformuoja skrandyje iš nitritų ir baltymų. Didelės koncentracijos gali sureaguoti su hemoglobinu. Nitritai neleidžiami produktuose, skirtuose vaikams iki 6 mėnesių amžiaus. Mažų vaikų hemoglobinas skiriasi nuo suaugusiųjų, jis greičiau reaguoja su nitritais.

E251 – Natrio nitratas. Randamas beveik visose daržovėse, balti milteliai naudojami kaip konservantas ir prieš natūralios spalvos fedingą. Taip pat jo yra ir šiuose produktuose: sūryje, mėsoje ir mėsos produktuose, picoje ir pan.

Šalutinis poveikis: nitratai nesukelia šalutinio poveikio, tačiau jie gali kaitinimo metu arba patekę į skrandį virsti į nitritus (E250).

E310 – Galo rūgšties esteriai arba galatai pasižymi labai stipriomis antioksidacinėmis savybėmis, tačiau tai taip pat yra toksiškos medžiagos, kurių vartojimas yra diskutuotinas. Pasižymi kancerogeniniu poveikiu, keičia kraujo fermentinę sudėtį bei sukelia ląstelių biocheminius pokyčius.

E 311 – Sintetinama iš oktanolio ir galo rūgšties, gaunamos iš augaluose esančių taninų. Riebalų antioksidatoriai, daugiausiai naudojami nuo apskartimo. Produktai: aliejai ir riebalai, margarinas ir pan. Pašalinis poveikis: jis sumažina žarnyne oktanolio ir galo rūgščių kiekius. Galo rūgštis gali iššaukti egzema, skrandžio susirgimus, hiperaktyvumą.

E312 – Dodecilgalatas. Sintetinamas iš laurilo alkoholio ir galo rūgšties, gaunamos iš augaluose esančių taninų. Tai riebalų antioksidantai, ypatingai apsaugantys nuo apskartimo. Pagrindiniai produktai: aliejai ir riebalai, margarinas, sriubos ir pan.

Galimas šalutinis poveikis: sumažina žarnyne laurilo alkoholio ir galo rūgšties kiekius.

E320 – Butilintas hidroksianizolas (BHA). Tai sintetinis antioksidatorius. Pagrindinė funkcija: riebalų antioksidantai, apsaugo riebalus nuo apskartimo. Priedas aptinkamas įvairiuose riebalų turinčiuose produktuose. BHA, esantis mišinyje su aukštomis vitamino C koncentracijomis, gali gaminti laisvuosius radikalus, kurie pažeidžia ląstelių sudėtinę dalį, įskaitant ir DNR. ES buvo nutarta ateityje apriboti jo naudojimą.

E321 – Butilintas hidroksitoluenas. Sintetinis antioksidatorius. Pagrindinė funkcija – riebalų antioksidantai, apsaugo riebalus nuo apskartimo. Priedas aptinkamas įvairiuose riebalų turinčiuose produktuose.

Galimas pašalinis poveikis: didelės koncentracijos gali iššaukti kai kuriuos kepenų pakitimus, žinomos kai kurios (pseudo)-alerginės reakcijos. Kai kurie žmonės, turintys paveldėtą specifinį

kepenų fermento izomerą gali susirgti migrena. Dėl pašalinio poveikio ES buvo nutarta ateityje apriboti jo naudojimą.

E385 – Kalcio dinatrio EDTA. Tai kalcio/natrio druska, sintetinis junginys. Naudojamas kaip stabilizatorius (taip pat naudojamas po didelės metalų intoksikacijos, pašalina juos iš organizmo), suriša metalo jonus. Pašalinis poveikis: ilgai vartojant dideles dozes iš organizmo išekvojami metalai (geležis).

E407 – Karageninas. Tai natūralus polisacharidas, išskiriamas skirtingų jūros dumblių šeimų (*Chondrus crispus*, *Gigartina stellata*, *Euchema spinosum*, *E. cottonii*) Europoje, Azijoje ir Amerikoje. Tai kompleksinis polisacharidų junginys. E407a kiek kitokios struktūros; be to turi žymų kiekį celiuliozės.

Šis tirštiklis ir stabilizatorius randamas daugelyje skirtingų produktų. Didelės koncentracijos dėl mikrofloros sukeliama rūgimo žarnyne iššaukia dujų kaupimąsi ir pūtimą (taip pat kaip ir visi sunkiai virškinami polisacharidai). Trumpos grandinės karageninai sukelia žarnų pratekėjimą ir neleidžiami naudoti maistui.

E450 – Natrio/kalio/kalcio druskos su fosfatais. Visos gaunamos sintetiniu būdu iš atitinkamo karbonato ir fosforo rūgšties. Tai buferiniai tirpalai ir emulsikliai. E450(iii) suriša metalų jonus ir apsaugo nuo spalvos pasikeitimo (metalus). E450(vi) naudojamas kaip duonos gaminių kildintojas ir kalcio šaltinis.

Didelės koncentracijos gali sutrikdyti kai kuriuos medžiagų apykaitos procesus, nes fosfatai turi didelę reikšmę medžiagų apykaitai.

E621 – Mononatrio glutamatas. Glutamo rūgšties (E620) natrio druska, natūrali amino rūgštis (baltymų sudėtinė dalis). Pramoniniu būdu gaunama iš melasos bakterinės fermentacijos metu. Taip pat gaunama iš daržovių baltymų, pvz. glitimo ar sojų baltymų. Glutamo rūgšties ir glutamatų yra visuose baltymuose. Laisvų glutamatų didelėmis koncentracijomis yra bręstančiame sūryje, piene, pomidoruose ir sardinėse. Skonio ir aromato stipriklis. Glutamo rūgštis ir glutamatai turi specifinį skonį ir sustiprina daugelį kitų skonių tuo pačiu sumažindami druskos poreikį produktuose.

Nors buvo pastebėtas ne vienas pašalinis poveikis, tačiau jis mokliškai dar aktyviai tyrinėjamas.

E622 – Monokalio glutamatas. Tai gali būti pavoingas skonio stipriklis, glutamo rūgšties druska. Monokalio glutamatas – alternatyva mononatrio glutamatui, jo veikimas, bei šlutinis poveikis panašus į kitus glutamo rūgšties (E620) junginius. Maisto priedo produktai: mėsos gaminiai, pusgaminiai, prieskoniai, padažai, šaldyti produktai.

Galimas šlutinis poveikis: nervų sistemos pažeidimas (migrena, smegenų augliai, depresija, kitos neurologinės ligos), alergijos, bronchinė astma, viduriavimas, pykinimas, vėmimas.

E623 – Kalcio diglutamatas. Tai skonio stipriklis. Kalcio diglutamatas yra glutamo rūgšties druska; jo veikimas bei šlutiniai poveikiai panašūs į kitų glutamo rūgšties (E620) darinių. Kalcio diglutamatas naudojamas mažai druskos turinčiuose produktuose (kaip druskos pakaitalas). Maisto priedo produktai: mėsos gaminiai, pusgaminiai, šaldyti produktai, prieskoniai, padažai – dažniau bedruskiai gaminiai.

Galimas šio priedo šlutinis poveikis: nervų sistemos ligos (smegenų augliai, migrena, depresija ir kitos neurologinės ir psichikos ligos), alergijos, bronchinė astma.

E627 – tai guanilo rūgšties (E626) druska. Dinatrio guanilatas – tai skonio stipriklis. Šio maisto priedo (kaip ir kitų guanilo rūgšties darinių) pagaminimas brangus, todėl jis retai naudojamas, ir, dažniausiai kartu su glutamo rūgšties dariniais (pvz, natrio glutamatas). Maisto priedo produktai: traškučiai, užkandžiai, padažai, prieskonių mišiniai, sriubos pakeliuose, mėsos gaminiai. Galimas šalutinis poveikis: alergijos, bronchinė astma, podagros pablogėjimas (nes guanilo rūgštis ir jos dariniai skyla į šlapimo rūgštį); pramoniniu būdu pagamintos medžiagos šalutinis poveikis nėra pilnai ištirtas.

E631 – Diantrio inozinatas. Tai inozino rūgšties (E630) druska. Pramonėje inozino rūgšties dariniai gaminami su genetiškai modifikuotų mikroorganizmų pagalba, bei naudojami kaip itin stiprūs skonio stiprikliai, dažniausiai (dėl savo brangumo) vartojami kartu su glutamo rūgšties dariniais (mononatrio glutamatas). Maisto priedo produktai: sriubos pakeliuose, padažai, įvairi mėsa, pusgaminiai, prieskonių mišiniai.

Galimas šalutinis poveikis: alergijos, astma, podagros paūmėjimas (žmogaus organizme skyla į šlapimo rūgštį).

E635 – Diantrio ribonukleotidai. Tai guanilo (E626) ir inozino (E630) rūgščių druskų (dinatrio inozinatas, dinatrio guanilatas) mišinys. Turi savybių, būdingų abiem grupėms – ir guanilatams, ir inozinatams. Gali būti gyvulinės kilmės, taip pat gaminami iš genetiškai modifikuotų mikroorganizmų. Naudojami kaip itin stiprūs skonio stiprikliai, dažniausiai kartu su glutamo rūgšties dariniais (glutamatais). Maisto priedo produktai: pusgaminiai, traškučiai, užkandžiai, padažai, prieskonių mišiniai, sriubos pakeliuose, įvairūs mėsos gaminiai.

Galimas šalutinis poveikis: alergijos, astma, podagros paūmėjimas (skyla į šlapimo rūgštį).

E924 – Kalio bromatas. Tai miltų apdorojimo medžiagos. Sintetinė medžiaga, naudojama miltų technologines savybes gerinti, balinti. Kancerogeninė medžiaga, uždrausta naudoti ES, Australijoje.

E925 – Chlorinas. Tai konservantai, naudojami miltų technologines savybes gerinti, balinti. Įkvėpus sukelia kvėpavimo sistemos problemas. Uždraustas ES, Australijoje.

E926 – Chlorino dioksidas. Tai konservantas, cheminiu būdu išgaunamas iš natrio chlorito. Naudojamas kaip balinanti priemonė miltams. Šalina vitaminą E, gali sukelti kvėpavimo sistemos problemas, krūtinės skausmą.

Šį sąrašą sudarė **Audra Izidor** (Facebook vardas)