



Izvor: magazin.net.hr

Kako znati jesu li vitamini i drugi dodaci prehrani sigurni i korisni? Prije kupovine na umu imajte pet savjeta na koje ne smijete zaboraviti.

1. TO SU SINTETSKI VITAMINI

Postoji velika razlika između prirodnih vitamina u hrani i »vitamina« dodanih u hranu, odnosno onih koji se prodaju u tableticama. Vitamini u cjelovitoj hrani su iznimno korisni i mogu se naći u biljkama i njihovim plodovima i životinjama. Sintetski vitamini stvaraju se u laboratoriju, a mogu nastati iz materijala na koje nikad ne biste pomislili, uključujući i katran iz ugljena i naftu.

Sintetički vitamini se obično navode na popisu sastojaka po svojim izoliranim imenima, kao što su askorbinska kiselina (vitamin C), riboflavin (vitamin B2) te dl-alpha tocopherol acetate (vitamin E).

»Osim što su sintetske tvorevine, izoliranim vitaminima nedostaju i svi sinergistički sastojci koji se u prirodi nalaze u sastavu biljaka bez kojih vitaminska komponenta nije tako djelotvorna«, objasnili su stručnjaci iz američke udruge Organic Consumers Association (OCA). »Sintetski vitamini mogu stimulirati metabolizam stanice, no ne mogu popraviti ili zamijeniti komponente neke stanice superiornim, kvalitetnijim elementima. Što je rezultat? Propadanje stanice«, zaključili su iz spomenute udruge.

Vitamin C proizvodi se iz šećera glukoze. A glukoza se dobiva hidrolizom škroba, odnosno iz

gotovo svih žitarica. Ne dobiva se iz voća jer bi to bilo preskupo. Naime, u limunu je sadržaj glukoze zanemariv, ali je sadržaj vitamina C vrlo visok. To je proizvođačima vitamina nezgodna kombinacija, no ako jedete to i drugo voće, možete u potpunosti zadovoljiti dnevne potrebe.

2. MAGNEZIJEV STEARAT

Magnezijev stearat je kemijska supstanca koja se koristi u mnogim lijekovima i dodacima prehrani kao punilo. Naime, ovaj sastojak pomaže da se sastojci kapsule ne prilipe ili zgrudaju. Jedini razlog zbog kojeg ga proizvođači dodaju je činjenica da olakšava proizvodni proces. Zbog magnezijevog stearata nije bilo prijavljenih slučajeva trovanja, ali neke tvrtke ga prestaju koristiti. Problem je što s vremenom može blokirati apsorpciju hranjivih tvari u tijelo. Naime, s vremenom se stvara »biofilm« u crijevima, koji može izazvati probavne smetnje.

Iako u svom imenu ima riječ magnezij, ovaj spoj nije izvor hranjivog magnezija.

3. TITANIJEV DIOKSID

Još jedan, zdravstveno gledano, nepotreban aditiv. Koristi se kao pigment. Nanočestice praha titana povezuju se s autoimunim bolestima, rakom i raznim drugim bolestima. Osim činjenice da spada u klasu čestica koje se povezuju s oštećenjem stanica, titanijev dioksid ne služi u bilo kakve terapijske, što znači da se u tablete ne stavlja iz zdravstvenih razloga.

»Titanijev dioksid je nedavno bio klasificiran od strane International Agency for Research on Cancer (IARC) u IARC Group 2B karcinogena, što znači – mogući karcinogen za ljude«, objavio je kanadski Centre for Occupational Health & Safety.

4. UMJETNE BOJE

Umjetne boje su prisutne i u mnogim poznatim markama vitamina. Primjerice toksična boja FD&C Blue No. 2 Aluminum Lake i FD&C Red No. 40 Aluminum Lake potencijalni su

neurotoksini.

5. GENETSKI MODIFICIRANI ORGANIZMI (GMO)

Ako na popisu sastojaka piše maltodekstrin, citirična kiselina, dekstroza, fileri na bazi povrća, šećer bilo koje vrste, pa čak i sintetski vitamin C (askorbinska kiselina), šanse su velike da sadrži i GMO.

Naime, ulje soje se često koristi kao filer u suplementima. Vitamin E je još jedan uobičajeni GM aditiv koji se dobiva iz soje. Imajte na umu da je SAD-u, ali i na mnogim drugim područjima oko 90 posto soje GM. Često je to slučaj i sa sojinim lecitinom, inositolom, kolinom, biljnim uljima i povrtnom celulozom.