



Izvor: magazin.net.hr

Aspartam sadrži 10-postotni metanol, koji tijelo razgrađuje na nusproizvode, poput formaldehida. Zašto je to opasno? Formaldehid je otrovan i kancerogen. Razmislite bi li stevija mogla zamijeniti aspartam ili druge zaslađivače koje možda koristite.

Česti izvori aspartama:

1. Gume za žvakanje
2. Voda u bočici s okusom raznog voća
3. Proizvodi bez šećera
4. Napici u prahu
5. Gotovi umaci

6. Lijekovi za djecu

7. Žitarice koje jedemo za doručak

8. Dijetna gazirana pića

9. Voćni jogurti

10. Zasladiivači u restoranima

Prije nego kupite proizvod, pročitajte sastav, aspartam nosi oznaku E951. Ne želite li koristiti šećer, radije se zasladiite medom ili stevijom.