

EN ZARARLI 10 KATKI MADDESİ

1-)Aspartam

(Nutrasweet ve Equal olarak da biliniyor)

Suni tatlandırıcılar gıda değil kimyasaldır. Aspartam başlangıçta böcek öldürücü olarak imal edilmişti. Tüm diğer gıda ve gıda katkı maddelerinin toplamından daha fazla yan etkisi vardır.



Baş ağrısı, Baş dönmesi, Unutkanlık, Eklem ağrısı,
Bulantı, Uyuşukluk, Kas spazmları, Şişmanlık,
Depresyon, Korku atakları, Huzursuzluk, Uykusuzluk,
Görme kaybı, İşitme kaybı, Kulak çınlaması, Yorgunluk,
Parkinson. Kanseri tetikler.

Gibi hastalıkların yanı sıra

Beynin işleyiş sürecini yavaşlatır,



Aspartam Hangi Gıdalarda Bulunur?

Aspartam çok geniş alanda kullanılan tatlandırıcıdır. Bu tatlandırıcı bazı gıdalarda bulunabilir.

- Kola ve diyet içeceklerin birçoğunda,
- Meyveli yoğurt ve sütlerde,
- Meşrubatlarda ve soğuk içeceklerde,
- Kahvaltılık gevreklerin içerisinde ve hazır tatlılarda,
- Diyabet hastalarının kullandığı neredeyse tüm gıdalarda,
- Konserve meyveler ile ketçap gibi ürünlerde

• SAKIZLARDA



2-)Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu

Kötü kolesterol seviyenizi (LDL) hızla yükseltir ve diyabet hastalığının oluşmasında rol oynar.

Kansızlık, kalp büyümesi ve obeziteye de neden olur.

Ketçap, krema, kola, gazoz, şekerleme, hazır çorba, çikolata, gofret, puding, hazır kek gibi özellikle çocukların sıkça tükettikleri gıda değeri olmayan besinlerde bolca kullanılır.

3-)Monosodyum Glutamat (MSG) ya da E621

MSG lezzet arttırıcı bir eksitoksindir. Eksitoksin, hücreleri aşırı uyarır. Bu da hücrelerin zarar görmesine ve ölmesine neden olur.

Yol açtığı hastalıkları şöyle sıralayabiliriz: Merkezi sinir sistemi tahribatı ve buna bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları, sara (epilepsi), retinal dejenerasyon (göz retina tabakası hasarı), yağ birikimi, doyma mekanizmasında bozukluk, obezite, büyüme hormonu baskılanması, pankreas hasarı, ensülinde artış ve buna bağlı olarak diyabet; ayrıca böbrek ve karaciğerde hasar yaratır. Baş ağrısı, bulantı, ishal, terleme, göğüste sıkışma, boyun arkasında yanma gibi belirtiler ortaya çıkabilir.



Piyasada tüm cipslerde MSG var; hatta güvenli ve doğal olduğunu iddia edenlerde bile. Uzakdoğu yemeklerinde (Çin ve Japon mutfağı) çoğu soya sosunda, hazır çorbalarda, hazır soslarda, hazır gıdaların hemen hepsinde, gofretlerde, bazı katı yağlarda yaygın olarak kullanılıyor.

Etiketlerde glutamin, glutamat, MSG ve monosodyum glutamat olarak yer alan bu zehir, tatlı-tuzlu her türlü yiyeceğin lezzetini arttırdığı için gıda üreticileri tarafından bolca kullanılıyor. Tehlikeleri halk tarafından bilinmeye başladığından beri bazı üreticiler etikette E621 yazarak gerçeği saklama yoluna gidiyor.

4-)Trans Yağ

Trans yağ, kötü kolesterol (LDL) seviyesini yükseltir. Kalp krizi, kalp rahatsızlığı ve inme riskini ciddi ölçüde artırır.

Trans yağlar bağışıklık sistemini zayıflatır, insülin direncini artırır, karaciğeri ve üreme sistemini etkiler. Gebelerde düşüğe, doğum ağırlığına neden olur ve anne sütünün kalitesini bozar. Hücre zarına da zarar verir.

Trans yağlar sürülebilir **kahvaltılık yağlarda, margarinlerde, katı ve kızartma yağlarında, hazır hayvansal gıdalarda, bunlara bağlı olarak, kızartılmış gıdalarda, fırıncılık ve pastacılık ürünlerinde, tart, pasta, bisküvi, pizza hamuru, kek, çikolata, gofret, cips, salata sosları, hamur işi, kraker, hazır köfte, tatlılar, katı yağlar ve birçok fırınlanmış yiyecekte bulunur.**

Gıda etiketlerinde “hidrojenize yağ” içerdiği belirtiliyorsa bunun anlamı trans yağ içerdiği

5-)Yaygınca Kullanılan Gıda Boyaları

Yapay gıda renklendiricileri çocuklarda davranış bozukluklarına ve önemli ölçüde IQ seviyesinin düşmesine yol açıyor.

Hazır gıdalarda bol bol kullanılıyor. Sayıları o kadar çok ki her birinin zararlarını burada yazmaya dosyalar yetmez.

Size midenizi bulandıracak bir örnek vereyim. Carmine (E120) adında bir gıda boyası var. Özellikle salam sucuk ve sosislerin canlı, kırmızı rengini vermekte kullanılıyor. Ev yapımı sucukların kahverengi olmasına karşın hazır sucukların o iştah açıcı görüntüsünü sağlıyor. Bu boya, bir çeşit bitten elde ediliyor. Şeker ve çikolata üretiminde tekstil boyaları kullanan firmalar bile var.

Tükettiğiniz gıdalar;

Sunset yellow (E110)

Tartrazin (E102)

Karmoisine (E122)

Panceau (E124)

Quinoline (E104)

Allura red (E129)

Sodyum Benzoat (E211)

gibi katkı maddeleri içeriyorsa dikkatli olun. Meyve ezmelerinde, gazlı içeceklerde, hazır pudinglerde, toz kremalarda, çorbalarda, soslarda, dondurmada, tatlılarda, sakızda, jellerde, marmelatlarında, meyveli yoğurtlarda, reçellerde, ketçap, mayonez ve hardalda bu tür boyalar bulunuyor.

Carmine (E120) bir çeşit bittten elde ediliyor.



6-)Sodyum Sülfid

Etiketlerde E250 koduyla yer alan raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş et ürünlerinin (şarküteri) vazgeçilmezi.

Özellikle çocukların bolca tükettiği tost, pizza gibi ürünlerde kullanılan sosis, salam, sucuk, pastırma gibi işlenmiş etlerde bulunur.

Hazır baharat ve köfte karışımlarında da bulunur.

Sülfid duyarlılığı olanlarda baş ağrısı, nefes problemleri, kaşıntı yaratır.

Nadir durumlarda da olsa ölüme bile neden olabiliyor. Pankreas kanserini yüzde 67, lösemi riskini yüzde 700 oranında arttırıyor.

Başta kolon kanseri olmak üzere her çeşit kanseri tetikliyor.

Çocuklarda beyin tümörü oluşturuyor. Sodyum nitrit; özellikle cenin, bebek ve çocuklar için tehlikelidir. Bu zararlar E220, E222, E223, E224, E225 ile E249, E251, E252 diye belirtilen kodlar için de geçerlidir.

7-)Sodyum Nitrat/ Sodyum Nitrit

Bu raf ömrü uzatıcı koruyucu madde işlenmiş gıdaların bir başka vazgeçilmezi. Değişik kanser türleriyle bağlantısı var. Kullanım alanları ve zararları sodyum sülfid ile benzerlik taşıyor.

8. Bütilat Hidroksi Anizol (BHA) ve Bütilat Hidroksi Toluen (BHT)

Bu koruyucu maddeler beyninizin sinir ağını etkiliyor, davranış değişikliklerini ve kanseri tetikliyor.

Katı ve sıvı yağların bozulmasını, küflenmesini önlemek için kullanılıyor. Tahıl ve tahıl ürünlerinde, sakızlarda, bitkisel yağlarda, patates cipslerinde, tazeliğini muhafaza etmek için bazı paketlenmiş gıda maddelerinde kullanılmaktadır.

9-)Sülfür Dioksit

Sülfür içeren katkı maddelerinin Amerika'da çiğ sebze ve meyvelerde kullanılması yasaklanmıştır. Yani bunun zehir olduğu gerçeğini daha fazla görmezden gelemeyince hiç değilse çiğ gıdadan çıkaralım demişler.

Yan etkilerinin içinde bronş problemleri, düşük kan basıncı ve anafilaktik şok var.

Sülfidler göğüste sıkışma, kurdeşen, karında kramp, ishal, kan basıncı düşmesi, başta yanma hissi, halsizlik, nabız hızlanması gibi bulgulara neden olur. Ayrıca sülfidler, bunlara duyarlı astımlılarda astım atağını tetikleyebiliyor.

10-)Potasyum Bromat

Bu katkı maddesi, ekmek yapımında ve unlu mamullerde hacmi arttırmak ve ekmeğin rengini beyazlatmak için kullanılıyor. Hayvanlarda kansere neden olduğu biliniyor. Az miktarları bile insanlarda değişik problemlere yol açıyor. ABD ve Japonya dışında bütün dünyada kullanımı yasaklanmış bir maddedir.

Bazı un üreticileri, irmik altı diye adlandırılan kalitesiz unlara kanserojen etkisi yüzünden katılması yasak olan benzol peroksit ve potasyum bromat gibi bazı katkı maddelerini ekleyerek, rengini beyazlatıyor ve ekmeklik unmuş gibi fırınlara pazarlıyor.

Beyaz ekmekten uzak kalmamızda yarar var.

Kaynak: <https://www.kuraldisi.com/gidalarda-en-zararli-10-katki-maddesi/>