



## Szellem a fazékból - Butára esszük magunkat?

2014 szeptember 07. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

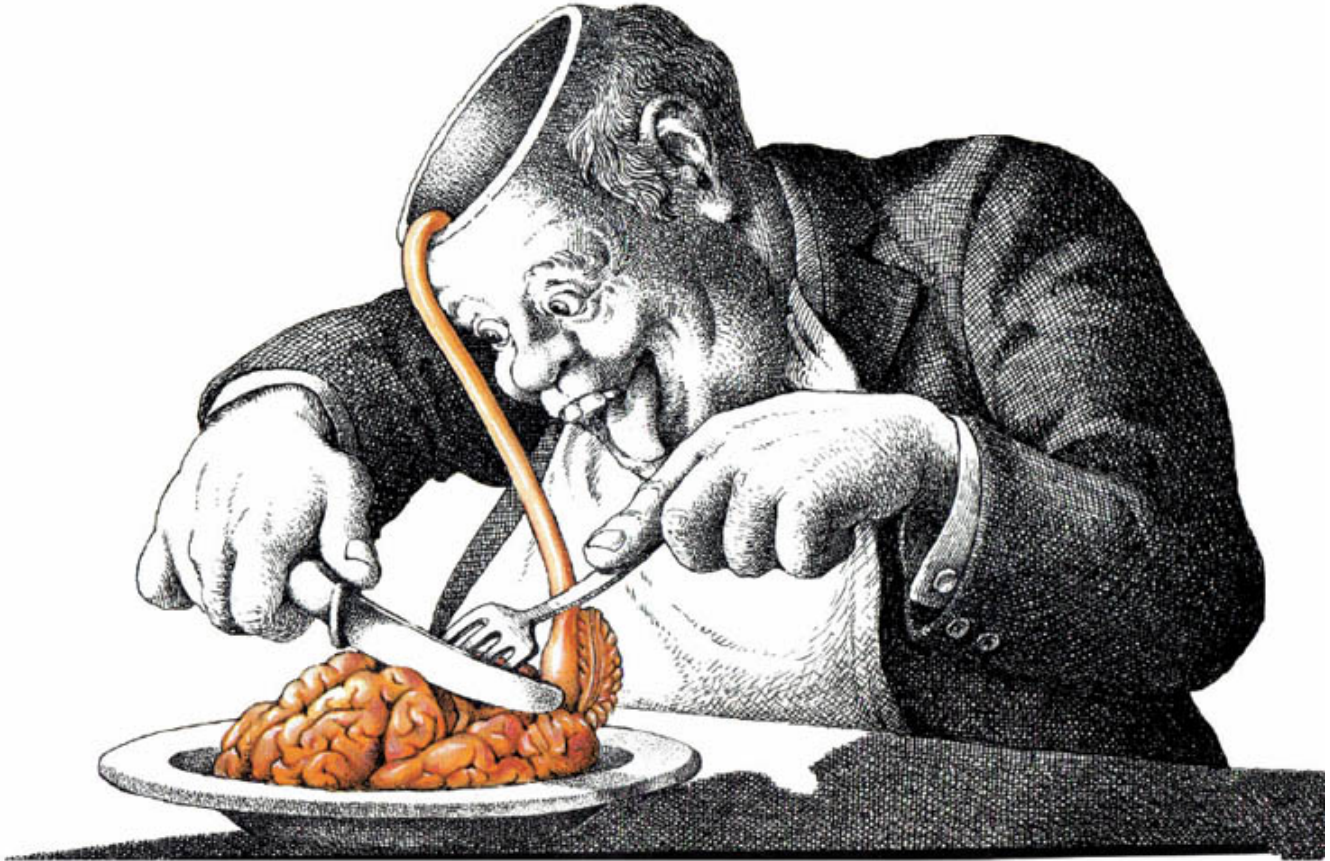
Még nincs értékelve

Mérték

Ha hinni lehet a tudósoknak (és miért ne lehetne?), lassan az lesz a legjobb, ha csak zöldséget és magvakat eszünk. Illetve mindent magunk főzünk frissen.

A tartósító-és édesít?szerek, az állagjavítók rákot okozhatnak, még akkor is, ha az Egészségügyi Világszervezet id?r?l id?re kiad megnyugtatóként egy-egy tanulmányt, amely szerint az aszpartám édesít?szer (E951) „teljesen ártalmatlan”, az azorubin (E122) nev? mesterséges színezék pedig „legfeljebb allergiát okozhat”.

A helyzet ijeszt?bb. Mára napnál világosabb az ellentét ember és élelmiszeripar között: a tartósítószer, ami az élelmiszerek életét megnöveli, a miénket megrövidíti.



A frissen szedett barack két napig tartható el, a barackkonzerv két évig. Ez a lényeg. A félkész és késztermékekkel másfél ezer adalékanyag kerül a szervezetünkbe – állománymódosító, stabilizátor, ízfokozó, lisztkezel? szer, fényez?anyag, habzást-, tapadást gátló kotyvalék. Ezek asztmát, b?rgyulladást, fejfájást, hányingert, csonttritkulást okozhatnak, némelyikük – f?ként más vegyületekkel reakcióba lépve – rákkelt? is lehet.

Ezt tudtuk.

Azt azonban kevesen gondolták, hogy étrendünk az agym?ködésünket is befolyásolja. Voltak ugyan tanulmányok, amelyek bizonygatták, hogy ha növekszik a pocakunk, csökken az agyunk térfogata, magunk is éreztük, hogy a pocsek étel pocsek gondolatokat szül, ám hogy aki tasakos levest kanalaz, az visszarepül a k?korszakba, aki meg tejszeletet nassol, visszaváltozik neandervölgyi emberré, azt tréfának tekintettük. Az embernek sok minden az agyára mehet: a szomszéd, a kánikula, a politika, de képtelenségnek t?nt a gondolat, hogy Európa lakóinak intelligenciahányadosa (IQ-ja) azért zuhant száz év alatt 15 százalékpontot, mert csipszet evett és kólát ivott. Az általános elbutulásért inkább a kereskedelmi televíziókat tartottuk felel?snek. Esetleg Havas Henrik tanár urat.

Most azonban sorra jelennek meg a tanulmányok, amelyek szerint az élelmiszeripar adalékanyagai agyunk csöndes gyilkosai. A New York Állami Pszichiátriai Intézet és a West Lafayette-i Purdue egyetem kutatói úgy vélik, agym?ködésünk lassulásáért és az emlékezet gyengüléséért a junk food (szabadon fordítva: a szemét kaja) felel?s. Terry Davidson professzor és társai szerint egyes generációk szabályosan „butára eszik magukat”.

Az alumíniumpor (a Smarties cukorka ett?l a szervesetlen pigmentt?l lesz olyan csillogóan sokszínű?) az Alzheimer-kór okozója lehet. „Napi 25 milligramm teljesen ártalmatlan” – mondják a gyártók, csak hogy egy friss brüsszeli tanulmány szerint a gyerekek napi 560 milligrammot is megesznek bel?le.

A glutamát ízfokozó (Japánban umami néven ismert) oka lehet a depresszió, a Parkinson-kór, a szklerózis multiplex rohamos terjedésének. Szinte kikerülhetetlen, hiszen majdnem mindenben benne van: a hamburgerben éppúgy, mint a gyorsfagyasztott pizzákban, a csipszekben vagy a felvágottakban.

Hasonló „csöndes gyilkos” az aszpartám nevű mesterséges édesítőszer is. Gyakran álnéven (nutrasweet, canderel) bújjik meg a diétás és light termékekben, cukormentes édességekben. Túladagolása koncentrációs zavart, hiperaktivitást okoz, ráadásul becsapja a szürke agysejtecskéket, melyek kizárólag glükózból nyerik az energiát, megzavarja az éhségérzetközpontot. Feledékenyek és lusták leszünk tőle.

Tudják ezt a gyártók is. A Nestlé, a Danone már egy évtizede keresi az agy Viagráját, az IQ-tablettát. Először butára etetnek bennünket, majd feltalálják az agyserkentő joghurtot. Arcfelvarrás helyett agyfelvarrás. Kell ennél jobb üzlet?

Vinkó József - hetivalasz.hu

### **Szellem a fazékból - Gasztrotörténetek**

Ínycsiklandó történetek a Magyar Konyha főszerkesztője, a Heti Válasz gasztronómiai rovatának szerzője, Vinkó József tollából.

Bolti ár: 3300 Ft

Kiadói akciós ár (20% kedvezmény): 2640 Ft

Heti Válasz Hűségprogram ár (40% kedvezmény) : 1980 Ft

Megjelenés: 2013 december

[ONLINE RENDELÉS](#)

**A szerző ajánlása:**

„Úgy lapozd ezt a könyvet, Kedves Olvasó, mintha épp csak bekukkantottál volna a konyhába, ahová az illatok csalogattak. Kíváncsi voltál, mi f? a fazékban. Óvatosan emeld meg egyik-másik fed?t, szimatolj be a s?t?be, kóstold meg a mártást, vigyázz, meg ne égesd a nyelved. A fed? alól most nem illatok szállnak feléd, hanem ínycsiklandó történetek.”

**Kiadói kedvezményes árusítás:****Heti Válasz Kiadó**

1027 Budapest, Horvát u 14-24., V. emelet.

Telefon: (061) 461-1400

Nyitva tartás: H-P: 8-16.30 óráig

E-mail: [repcio@hetivalasz.hu](mailto:repcio@hetivalasz.hu)

**Tisztelt olvasók!** Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkkal" a **Flag Polgári Magazin** facebook oldalát, a következ? címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

[www.flagmagazin.hu](http://www.flagmagazin.hu)

**Ajánló**