

Проф. Донка Байкова от Медицинския университет: 30% ОТ СЛУЧАИТЕ НА РАК СА ЗАРАДИ ЛОШАТА ХРАНА

ПОЛИ ПАНТЕВА

Четете етикетите! Това, че продуктът е скъп, не означава, че е и добър

- Проф. Байкова, с какво се храни българинът в момента?

- В днешно време всички държави и експертите в тях формулират своите препоръки за здравословно хранене и всяка държава има своя пирамида на здравословните храни. Българските специалисти формулираме 12 такива препоръки, с които насочваме хората какво ежедневно да консумират. Нашата пирамида е публикувана от Министерството на здравеопазването. Ние казваме, че за да е здравословно храненето, трябва да има поне по 1 представител на всички групи храни. Българите приемат достатъчно по калории храни. Белтъкът като количество присъства, защото човек е много чувствителен към приема му. Апетитът определя потребностите на здравия човек, така че когато човек има нужда от белтък, си отваря хладилника и си взима мляко или млечни продукти. Оттам нататък качеството на белтъците, т.е. съотношението на растителните с животинските белтъци е в полза на растителните.

- Споменахте, че най-консумираните храни у нас са млека и млечни продукти...

- От белтъчните храни, да. Това е традиционна наша храна, макар количеството от белтъчини да е недостатъчно. От години имаме значително по-ниска консумация на мляко и тази консумация не може да достигне нашите препоръки. Ние препоръчваме поне 250 г мляко на ден. Предимно кисело. В най-добрите си проучвания сме стигали до идеална порция от 170 г. Към това трябва да се добави 50 г млечен продукт, сирене например. Там обаче отново консумацията е по-ниска - около 40 г. За сравнение - българите се нареждаме под страни като Гърция и Холандия, а знаем колко са ценни тези продукти. Въпреки че са били достъпна храна за нас, не се консумират достатъчно.

- Какво е качеството на тези млечни продукти?

- През последните години се влоши много качеството им. Както много други технологично обработени храни, така и млечните станаха арена за вмешателство и за влагане на нискокачествени продукти. Това много скандализира обществото

и доведе до редица дискусии. Наложи се връщане към стари, традиционни добри стандарти, като БДС например. Сурогатите са несвойствени за човешкия организъм. Такива са втвърдените растителни мазнини под формата на маргарини. Те са хидрогенирани и са рискови за здравето.

- Има десетки примери за храни, в които се влагат сурогати. В кои обаче това е най-често?

- Да започнем от хляба, защото пшеничното зърно не е с достатъчно добро качество. За да има хлябът бухваемост например, се добавят поне 5 технологични подобрителя или т.нар. Е-та. На второ място, млякото и млечните продукти, в които се слага сухо мляко. От седем литра мляко се прави качествено сирене и кашкавал, сега фирмите от 1 литър правят сирене. Нещо, което е невъзможно. Кашкавалът ни е уникален. Няма друга страна с подобен продукт. Имат жълти сирена, които въобще не са по технологията близки до българския кашкавал. Той също е предмет на вмешателство. Слага се сухо мляко, което е по-евтино, но за да е трайно, е обработено със съответни антиоксиданти, защото иначе ще гранясва. Има още консерванти и редица Е-та.

Влагат се растителни вносни мазнини, в частност палмово масло от Малайзия, Индонезия, Южна Африка и т.н. То по същество не е вредно, но 50% от неговия състав са ненаситени мастни киселини, които са в течна консистенция. Останалите 50% са наситени мастни киселини, които играят ролята на втвърдител за другата половина. Иначе, ако го вложат в натурален вид в кашкавалите, той ще се разтече. Затова се хидрогенира. Това е процес на обработка при висока температура в присъствие на водород, при който тези наситени мастни киселини стават трансмастни киселини. Организмът не може да ги припознае и да ги обработи и те повишават общото количество на холестерола и лошия холестерол. Повишават

кръвното налягане, както и риска от злокачествени образувания. Трансмастните киселини са забранени за употреба за деца, бременни и възрастни. Единственото им предимство е тяхната ниска цена.

- Т.е. ако купуваме по-скъпи продукти, ще ядем по-качествена храна?

- Разбира се, но трябва да се научим да четем етикетите и на скъпите храни. Скъпото сирене в началото е с хубави качества, но след 3 месеца вече е с влошени. Нашите производители за кратко време искат на натрупат големи печалби на гърба на влошеното здраве на българина. Докато в другите държави заболяемостта и смъртността от сърдечносъдови болести намалява, то в България е неизменно висока.

Над 66% от възрастното население у нас умира от сърдечносъдови усложнения. На първо място - мозъчен инсулт, на второ място - инфаркт. 30% от раковите заболявания се дължат на некачествени

храни у нас.

- За каква промяна в етикета трябва да гледаме, за да разберем, че качеството на един продукт се е влошило?

- Преди 20 г. в метаболитните клиники лекувахме пациентите с кренвирши, защото минаваха за диетични. Сега в тях има всичко друго, но не и месо. Трябва да научим нашите сънародници да четат етикетите. А те се печатат в огромни количества. Да не мислите, че когато една фирма има на склад огромни количества етикети, ще ги сменя, защото са сменили дадена съставка. Не го правят, въпреки че имат ангажмента да отговорят за качеството. Ако бъде открито нещо, което не е сложено като информация, контролният орган - Агенцията по храните, ще ги санкционира. Но ако няма сигнал от граждани, агенцията трудно ще хване измамата при регулярните проверки. За 2-3 години я стигнат точно до този колбас, я не.

- В месото също ли се влагат некачествени съставки?

- Там е друга сюжетна линия. Там има оцветители, за да бъде червено месото. Повечето оцветители са със съмнителна безопасност. Когато приемаме храна с широка палитра от Е-та, знаем ли какво ще се случи с черния ни дроб? Никой никога не може да предвиди какъв ефект ще оказват отделните Е-та върху нас. Ще изберем да ядем хляб и хайвер. В хляба има 5 Е-та, в хайвера - 7. Обаче няма да ядем само това, ще си сложим и малко кренвирш. В него има сигурно 9 Е-та. Представете си как черният дроб на човек реагира на това. При птиците месо също положението е страшно. В разфасовките вече има по няколко Е-та, а ние купуваме примерно пилешко филе или бутчета с идеята, че купуваме нещо добро за нашите деца. То е пълно с вода, като идеята на производителите е да ни излъжат в грамажа с цел печалба.

- Колко са тези Е-та и

Това е тя:

● Родена е на 3.1.1949 г. в Каблешково

● Завършва медицина в МУ - София

● През 2009 г. става професор в МУ - София

● Специализирала е в Германия, Украйна, Словакия и Белгия

● Ръководител е на катедра „Превантивна медицина“ в МУ - София

какво всъщност представяват и причиняват?

- До миналата година бяха 1520. Справка за тази година показва 1999 Е-та. Те са номерирани, като над 50 от тях крият риск за здравето на човека. На първо място - групата на оцветителите. Те масово се използват. Няма колбас, който да няма червено багрило. Е-тата причиняват алергични реакции, обриви, стомашно-чревни проблеми, астматични простъпи. Те са гастритогенни. Натриевият консервант например го има във всички натурални сокове, за да бъдат трайни. Той крие висок риск от възпаление на стомашно-чревния тракт. Вече в храните се слагат изцяло синтетични добавки. В дъвките, в десертчетата има какви ли не багрила и те крият риск за здравето. Веднъж купих кайма, смляна и много добре изглеждаща. Питам дали не е много мазна, а продавачката ми отговори, че е много хубава. Когато започнах да правя супа топчета, водата се оцвети в червено. За да не пишат производителите всичките Е-та на етикетите и да не можем да ги проверим, те се изхитриха и започнаха да пишат само групите - оцветители, антиоксиданти и т.н. По този начин нито конкретизират, нито нищо. Могат да сложат всичките 100 Е-та от дадената група. А те се увеличават непрекъснато.

Продължава на стр. 15

Караме хората да стават вегетарианци, а от липсата на витамин В12 страга интелектът

