



Maistas

MAISTAS	2
Kaip pasirinkti maistą?.....	2
Kas yra GMO?.....	3
Maisto priedai – kas tai?	4
Kas slypi už E...?	5
Jie naudojami siekiant tam tikro tikslo:	5
Yra ištirti tikrai nekenksmingi priedai:	5
Ar visi priedai yra saugūs?	6
Ekologiški produktai.....	7
Ekologiški žemės ūkio ir maisto produktai – kas tai ?.....	7
Kokiomis savybėmis pasižymi ekologiški produktai?.....	7
Ar „natūralus“ reiškia „ekologiškas“ ?	7
Kada galime produktą vadinti „ekologišku“?.....	7
Kaip atskirti ekologiškus produktus nuo įprastinių ?.....	7



MAISTAS

Kaip pasirinkti maistą?

▼ Vartokite organiniu būdu, ekologiniuose ūkiuose išaugintus vaisius ir daržoves bei iš jų pagamintus produktus. Šie produktai yra paženklinėti specialiu ženklu.



▼ Vartokite natūralius, mažai perdirbtus maisto produktus - juose mažiausiai įvairių priedų.

▼ Pirkdami maisto produktus, atidžiai perskaitykite informaciją apie jų sudėtį, pasidomėkite, ar nėra nepageidaujamų maisto priedų.

▼ Venkite produktų su sintetiniais maisto priedais, ypač reikėtų riboti jų vartojimą vaikams, ligoniams, pagyvenusiems žmonėms - jie yra jautriausi!

▼ Venkite "greitai paruošiamo" maisto - įvairių maisto koncentratų, sausų sriubų ir kt. Juose yra daugiausia priedų!

▼ Visada patikrinkite produkto tinkamumo vartoti terminą: kuo ilgiau produktas tinkamas vartojimui, tuo daugiau jo sudėtyje konservantų.

▼ Venkite produktų, kuriuose yra genetiškai modifikuotų sudedamųjų dalių. Kol kas nėra aiškus jų tikrasis poveikis. JAV, Kanadoje ir Argentinoje užauginama 95 % visu genetiškai modifikuotų produktų! Todėl geriau vengti produktų iš šių šalių.



- ▼ Plaukite vaisius ir daržoves, šiek tiek acto vandenyje pašalina paviršiuje esančių pesticidų likučius.
- ▼ Pesticidų mažėja nulupus žievę, pavirus, šaldant, džiovinant....
- ▼ Būkite aktyvūs: sveiko ir saugaus maisto paklausa skatina jo pasiūlą!
- ▼ Ieškokite naujos informacijos, nes maisto priedų sąrašas nuolatos keičiasi - atrandamos naujos medžiagos, uždraudžiamos sveikatai pavojingos medžiagos.

Informacijos šaltinis:

http://www.bef.lt/chemines_medziagos/cheminis_kokteilis.php?&m=1153392880#priedai

Kas yra GMO?

Genetiškai modifikuoti organizmai (GMO) – tai organizmai, kurių genetinė medžiaga buvo dirbtinai pakeista naudojant genų inžinerijos technologijas. Jų pagalba iš dviejų skirtingų šaltinių paimtų DNR sukuriama nauja DNR molekulė (DNR molekulėje slypi informacija apie viso organizmo vystymąsi). Taip augalai, mikroorganizmai ar gyvūnai įgyja naujų savybių, kurios jiems iki tol buvo nebūdingos. Pavyzdžiui, įterpus žuvies geną į braškės, yra sukuriama braškė, geriau išsilaikanti žemoje temperatūroje. Arba įterpus į augalų chromosomas atitinkamą bakterijos geną, augalai tampa atsparūs kenkėjams.

Kalbant apie genetines modifikacijas dera skirti selekciją nuo genų inžinerijos, kadangi nors tikslai panašūs, bet metodai iš principo skiriasi.

Selekcija atrenka geriausiais savybių deriniais pasižyminčius organizmus juos natūraliai kryžmina ir organizmams dauginantis šios savybės persiduoda palikuonims. Selekcija įmanoma tik kryžminant pakankamai giminingus organizmus, kurie gali daugintis ir gamtoje. Kitaip tariant selekcija nukreipia natūralų dauginimosi ir atrankos procesą žmonėms naudinga linkme.

Genų inžinerija (būdas, kuriuo kuriami GMO) geba perkelti organizmų genus (savybes) tarp visiškai negiminingų organizmų. Tam pasiekti naudojama sudėtingos technologijos ir genų (savybių) pernaša atliekama mėgintuvėlyje. Tokiu būdu atlikdama tai, kas gamtoje neįmanoma. Pavyzdžiui Lietuvoje buvo siekta pradėti lauko bandymus su genetiškai modifikuotu rapsu, kuris turi savybę būdingą samanoms – kaupti nesočiausias omega rūgštis, kurių gausu žuvų taukuose. Galimybė rapsui susikryžminti su samana gamtoje lygi nuliui.

Daugiau informacijos apie GMO naudojimą ir poveikį, Zonas be GMO bei GMO Lietuvoje – tinklapyje <http://www.zvejone.lt/gmo>, taip pat <http://www.gmo.lt/>



Maisto priedai – kas tai?

Lietuvos teisės aktuose maisto priedas apibūdinamas kaip medžiaga, kuri nėra vartojama kaip atskiras maisto produktas ir kaip tipinė maisto produktų sudedamoji dalis, neatsižvelgiant į tai, ar ji turi mitybinę vertę, ar jos neturi, ir kuri sąmoningai įdėta į maisto produktus dėl technologinių tikslų (gamybos, perdirbimo, apdorojimo, pakavimo, gabenimo ar laikymo) tampa pati ar jos dariniai tokių maisto produktų sudėtine dalimi.

Gamintojai maisto priedus naudoja ne tik dėl technologinių, bet ir dėl ekonominių tikslų – jų naudojimas sumažina maisto produktų savikainą, padeda konkurencinėje kovoje, didina pelną, kadangi leidžia sutrumpinti gamybos procesą, brangias sudedamąsias dalis pakeisti pigesnėmis: cukrų – saldikliais, mėsą – baltyminiais pakaitalais, pateikti į prekybą nesezoninių ir naujų gaminių, o svarbiausia – pailginus tinkamumo vartoti trukmę, ženkliai sumažėja nuostoliai dėl maisto gedimo.

Maisto priedus leidžiama naudoti tik tada, kai:

- yra pagrįstas technologinis poreikis ir tikslo negalima pasiekti kitomis ekonominiu ir technologiniu požiūriu priimtinomis priemonėmis (t.y. nėra kitos išeities);
- jų panaudojimas maisto produktuose nekeltų grėsmės vartotojų sveikatai;
- jie neklaidina vartotojo.

Maisto priedų naudojimas yra leidžiamas tik tais atvejais, kai jie skirti vienam ar keliems žemiau išvardintų tikslų:

- pagerinti ar išsaugoti maisto produkto mitybinę vertę;
- aprūpinti reikiamomis sudedamosiomis dalimis maisto produktus, gaminamus ypatingų mitybos poreikių turinčioms vartotojų grupėms;
- pagerinti maisto produktų kokybę, išlaikyti stabilumą, pagerinti jų juslines savybes;
- pagerinti gamybos, perdirbimo, apdorojimo, pakavimo, gabenimo ir laikymo sąlygas.

Maisto priedus draudžiama naudoti, norint užmaskuoti nekokybiškas žaliavas, maisto gedimą ar kitas nepageidaujamas savybes.

Informacijos šaltinis:

<http://www.zvejone.lt/gmo/index.php?col=f8e7c3&col2=f9f1df&pict=maistas.jpg&fact=txt2&t1=2&t2=14&m2=14&count=1>



Kas slypi už E...?



Šiandien maisto gamintojai naudoja apie 3000 įvairių maisto priedų... Kai kurie yra gerai žinomi – druska, cukrus, vanilė, mielės, acto rūgštis... Apie kitus yra girdėję nedaugelis, pvz., apie natrio benzoatą, karageniną, guaro dervą...

Jie naudojami siekiant tam tikro tikslo:

- konservantai pailgina produkto vartojimo trukmę, apsaugo nuo mikroorganizmų sukeliama gedimo;
- kvapo ir skonio stiprikliai sustiprina produkto kvapą ir (arba) skonį: prieskoniai, saldikliai;
- dažikliai suteikia produktui spalvą ar ją atgaivina;
- maistingosios medžiagos: vitaminai, mineralai;
- medžiagos „patrauklesniam“ produktui pagaminti: emulsikliai, tirštikliai, kietikliai, lipumą reguliuojančios medžiagos, stabilizatoriai, stingdikliai....
- Priedai pailgina produktų galiojimą (mažiau atliekų), maisto produktus galima transportuoti po visą pasaulį, maistingosios medžiagos „pagerina“ mitybą, „užtikrina“ saugumą ir kokybę.

Tačiau jie gali sukelti alergiją, gimdos, odos, šlapimo pūslės vėžį, pilvo, skrandžio skausmus, meteorizmą...

Yra ištirti tikrai nekenksmingi priedai:

E 100, E 101, E 160, E 161, E 170, E 174, E 175, E 200, E 201, E 202, E 203, E 236, E 237, E 238, E 260, E 261, E 262, E 263, E 270, E 280, E 281, E 282, E 300, E 301, E 302, E 303, E 304, E 305, E 306, E 307, E 308, E 309, E 322*, E 325, E 326, E 327, E 331, E 332, E 333, E 334, E 335, E 336, E 337, E 338, E 339, E 340, E 341, E 400, E 401, E 402, E 403, E 404, E 407, E 409, E 410, E 411, E 413, E 414, E 420, E 421, E 422, E 450, E 461, E 462, E 465, E 466, E 472, E 473, E 474, E 475, E 480

* **Atsargiai! E 322 (lecitinas) dažnai yra išskiriamas iš genetiškai modifikuotų sojų.**



Jeigu norite sužinoti, ką reiškia šios ar kitos E raidės ir skaičiai, žiūrėkite higienos normas: HN 53 "Leidžiami vartoti maisto priedai; HN 53-1 "Leidžiamos vartoti kvapiosios medžiagos ir kvapiųjų medžiagų gamybos žaliavos". Jas surasite internete esančioje Lietuvos teisės aktų bazėje.

Ar visi priedai yra saugūs?

Uždraustų naudoti priedų yra nedaug: E 103, E105, E111, E121, E125, E126, E1330, E152, E181. Kitus yra leidžiama naudoti, tačiau mes patariame **vengti...**

Maisto priedai	Kur naudojama?	Poveikis
Sintetiniai dažikliai: (E 102, E 110, E 123, E 124, E 127, E 120, E 131, E 142...)	Naudojami labai plačiai	Gali sukelti alergiją, apsinuodijimą, vėžinius susirgimus.
Konservantai: (E 210 - E 215, E 217, E 239)	Naudojami labai plačiai	Gali sukelti vėžinius susirgimus
Natrio nitritas / Natrio nitratas/ Kalio nitratas E 250/ E 251/ E 252	Konservantas mėsos produktuose.	Nitratai iš principo nekenksmingi, bet skyla į nitritą, kuris jungdamasis su aminorais sudaro nitrozaminus – stiprius kancerogenus. Šie pokyčiai greičiausiai įvyksta kepant mėsą. Didina kraujospūdį.
Sulfitai: E 221 - E 228	Konservantai, antioksidantai - > pjaustyti vaisiai ir daržovės atrodo švieži; padeda išlaikyti džiovintų vaisių spalvą, naudojamas gaminant vyną.	Gali sukelti stiprią alergiją. Sergantiems astma gali būti mirtini. Sukelia virškinimo sutrikimus.
Acesulfamas K: E 950	Saldiklis (200 k. saldesnis už cukrų) - kramtomoji guma, gėrimų milteliai, tirpi kava ir arbata, želatinos desertai, kremai.	Gali sukelti vėžį (įrodyta, kad sukelia gyvūnams); veikia skydliaukę.
Aspartamas: E 951	Saldiklis (Equal, NutraSweet)	Didesnis kiekis kraujyje slopina protinį vystymąsi, trikdo smegenų veiklą, gali sukelti pykinimą, galvos skausmą, priepuolius panašius į epilepsiją
Butilintas hidroksianizolas/ Butilintas hidroksitoluenas: E 320/ E 321	Antioksidatorius, dedamas į riebalų ir aliejaus turinčius produktus, kad šie neapkarstų; naudojamas labai plačiai!	Manoma, kad sukelia vėžį; didina cholesterolio kiekį
Mononatrio glutamatas: E 621	Aromato ir skonio stipriklis proteino turinčiuose gaminiuose	Didesnis kiekis sukelia galvos skausmą, deginantį dilbių, sprando niežulį
Citrinų rūgštis: E 330	Naudojama daugelyje produktų kaip rūgštingumą reguliuojanti medžiaga, antioksidatorius, izoliuojanti medžiaga	Gali sukelti vėžinius susirgimus.



Informacijos šaltinis:

http://www.bef.lt/chemines_medziagos/cheminis_kokteilis.php?&m=1173358961

Taip pat daugiau informacijos apie *maisto priedų vartojimą ir poveikį* rasite:

<http://www.zvejone.lt/gmo/index.php?col=f8e7c3&col2=f9f1df&pict=maistas.jpg&fact=txt2&t1=2&t2=15&m2=15&count=2>

Ekologiški produktai

Ekologiški žemės ūkio ir maisto produktai – kas tai ?

Tai sertifikuoti žemės ūkio ir maisto produktai, auginami, perdirbami, ženklinami ir realizuojami pagal griežtus taisyklių reikalavimus.

Kokiomis savybėmis pasižymi ekologiški produktai?

Ekologiški produktai pasižymi maistingumu bei geromis skoninėmis savybėmis. Auginant ir gaminant ekologiškus žemės ūkio ir maisto produktus nebuvo naudota sintetinių cheminių medžiagų, hormonų ar antibiotikų. Be to, ekologiški žemės ūkio ir maisto produktai nėra genetiškai modifikuoti.

Ar „natūralus“ reiškia „ekologiškas“ ?

Jokiu būdu ne. „Ekologiškas“ ir „natūralus“ negali būti sutapatinami. Dažnai matome ant produktų etikečių „tik iš natūralių ingredientų“, „be hormonų“, „genetiškai nmodifikuota“, bet tai dar nereiškia, kad jie yra ir ekologiški. Tik terminas „ekologiškas“ įteisintas Europos Sąjungos Tarybos reglamente (EEB) 2092/91 ir Lietuvos įstatymuose. Ekologiškų produktų gamintojai ne tik laikosi bendrųjų principų, bet yra ekologinės gamybos sistemos taikytojai praktikoje.

Kada galime produktą vadinti „ekologišku“?

Tiktai pažiūrėjus arba paragavus negalime nustatyti, ar produktas yra ekologiškas. Tik sertifikuotas gamintojas turi teisę realizuoti savo pagamintą produkciją pagal reikalavimus kaip ekologišką. Ekologiškas produktas visada bus paženklintas etikete, kurioje pateikiama pati svarbiausia informacija: ekologiškų produktų sertifikavimo ženklas, identifikuotas gamintojas, jo sertifikato numeris, sertifikavimo darbus atlikusi sertifikacijos įstaiga. Gamintojas garantuoja, kad jo pagamintas produktas yra tikrai ekologiškas, nepalikdamas abejonės vartotojui.

Kaip atskirti ekologiškus produktus nuo įprastinių ?

Atkreipdami dėmesį į produkto etiketę, ieškokite lietuviškų ekologiškų produktų sertifikavimo ženklo.

Informacijos šaltinis: <http://www.ekoagros.lt/topic.php?TID=80>