

# Da li je sve sto jedemo i zdravo!?



Konjsko meso u lasanjama, aflatoksin u mlijeku... Da li je sve sto jedemo i zdravo, posebno kad je u pitanju industrijska hrana? Znamo li što jedemo? Možemo li vjerovati deklaracijama na prehrambenim proizvodima? Rade li nadležne inspekcije dobro svoj posao kontrole hrane kako bi zaštitile potrošače? Dolazimo do zaključka da je hrana puna hemikalija koje mogu prouzrokovati različite bolesti. Menadžeri prehrambenih korporacija u besomučnoj trci za profitom traže svoj put do kupca, eksperimentišući sa aditivima, aromama, najjeftinijim dostupnim sirovinama koje su na ivici higijenske ispravnosti. Zaštićeni bi trebali biti jedino potrošači zbog kojih cijeli sistem postoji i koji oni i finansiraju. A njihova su zakonska prava još daleko od onih koja su na snazi u zemljama Evropske Unije.

Ima i proizvoda na kojima piše nešto što nije istinito! Zato smo obišli police trgovačkih lanaca i krenuli u istragu. Može li se zaista čajem od borovnice zvati čaj koji ima jedan posto borovnice? Možemo li reći da u ruci držimo čokoladu ako sadrži pet posto kakaoa? Ili je to ipak šećerna tabla? Može li se sokom od jabuke zvati voda sa šećerom u kojoj praktično uopšte nema jabuke?



„To nas ponekad pitaju i neki kupci, mada rijetko ko čita deklaraciju proizvoda, obično pogledaju samo rok upotrebe. Proizvođači koriste nazive ‘čaj s ukusom brusnice’, ‘jogurt s ukusom jagode’, pa tako peru ruke od odgovornosti, kaže **Mira Radović**, trgovac u maloprodajnom objektu kompanije Merkator , „a potrošači biraju što jeftinije proizvode, samim tim i manje kvalitetne“.

Kako je moguće da ti proizvodi gotovo nemaju osnovnog sastojka čiji naziv stoji na ambalaži,te radi li se o obmani potrošača?

- Pravilnici jasno definišu kako se proizvod treba označavati. Ako piše džem od šljiva, u njegovom sastavu mora biti veliki postotak šlive. Naziv nečega što se u proizvodu nalazi tek u tragovima nije dopušteno. Kada je proizvod označen kao ukus, onda je to druga stvar – kaže **Snežana Drašković** iz Sanitarne inspekcije.

Na pitanje koje proizvode Sanitarna inspekcija kontroliše i koje proizvođače hrane u našoj Opštini, **Julijana Mijušković** kaže:

"Sve sto je jestivo i što je za ljude uključujući sirovine i gotove proizvode. Svi proizvođači hrane su uključeni u kontrolu, a kontrolišemo i ispravnost namirnica po prodavnicama."

Šta najčešće pronalazite u hrani što ona ne bi smjela da sadrži ?

"Mikrobiološka zagađenja i neke hemijske parametre, ali u malim količinama."

Koliko često idete u kontrolu hrane?

"Svakodnevno , po potrebi i po zahtjevima"

Je li skupa analiza hrane ?

"Jeste , i kreće se od 50 do 500 eura."

Kontrolišete li prisustvo emulgatora i aditiva u hljebu i slatkišima?

"Kontrolišemo i većinom su u dozvoljenim mjerama."

Da li građani prijavljuju postojanje na tržištu robe ili hrane kojoj je istekao rok upotrebe ili one koja sadrži neke nedozvoljene materije u sebi?

"Ponekad , ali vrlo rijetko. Ranije je bilo mnogo više prijava od strane građana . U slučaju da se to desi roba se sklanja iz prometa , vraća se dobavljaču ili se uništava."

Gdje ima najviše aditiva?

"U gotovoj hrani, brznoj hrani, sladoledima, kuvanoj hrani", zaključuju za kraj **Drasković** i **Mijušković**.

„S obzirom da imam dvoje malo djece trudim se koliko god mogu da hrana koju im spremam bude organskog porijekla, tretirana što manje, a izbjegavam kupovinu smrznutog mesa i proizvoda od mesa, kao i slatkiša, na kojima sam u zadnje vrijeme primijetila da

proizvođači pišu hemijsko ime emulgatora, jer su vjerovatno potrošači prestrašeni od oznaka E i neki broj, misleći da su svi emulgatori kancerogeni“, kaže **Ljubica Joković** (32).



Hrana ponekad samo liči na hranu, jer je puna konzervansa i hemikalija koje ubijaju bakterije, većina proizvoda sadrži i aditive koji im daju privlačnu boju, miris i ukus, kako bi nas namamili da ih kupujemo. Mnogi ljudi nisu informisani o tome šta se sve nalazi u hrani, a može izazvati čak i najteža oboljenja.

Masovna proizvodnja hrane na putu od polja ili farme do našeg tanjira izložena je hemiskoj mješavini vještačkih đubriva, pesticida, insekticida, hormona i antibiotika. Biljke se uzgajaju na zemlji siromašnoj mineralima, masovna proizvodnja dovodi do iscrpljivanja tla, tako da važne namirnice poput povrća postaju neutralno prazne zato što im nedostaju minerali.

U **Poljoprivrednoj službi** Opštine Nikšić kažu da je upotreba hemijskih sredstava neophodna u intenzivnoj poljoprivrednoj proizvodnji. Pravilnom upotrebom ova sredstva ne proizvode štetno dejstvo ni kod biljaka ni za okolinu. Proizvođači u svojim upustvima daju sve potrebne informacije da bi se spriječilo štetno djelovanje na biljke, vodu, organizme u vodi i sl.

Ta sredstva se na biljkama upotrebljavaju u određenom vremenskom periodu čime je spriječen nastanak štetnih posledica. Ako ova sredstva ne koristimo na propisane načine ugrožavamo same usjeve kao i prirodnu sredinu. Postoje i one supstance koje se koriste kao stimulansi za rast biljaka koji ubrzavaju proces sazrijevanja u zavisnosti od preparata, kažu iz Poljoprivredne službe.



Potražili smo i mišljenje stručnjaka , **nutricioniste, specijaliste interne medicine, dr. Biljane Savić**, a na naše pitanje kako treba da se hranimo, ona kaže: "Trebalo bi da vodimo računa o tome gdje kupujemo, kako kupujemo, da čitamo deklaracije i da koristimo sva moguća sredstva kako bi se što bolje informisali koje proizvode bi, a koje ne bi trebalo da koristimo .“

Šta je puno vještačkih prerađevina?

"Ima mnogo proizvoda koji u sebi sadrže konzervanse, pojačivače ukusa, vještačke boje, velike količine soli i šećera, hidrogenizovanih masnoća i to je sve ono što hranu čini manje zdravom. Hrana sa aditivima nije samo problem kod nas, već i svuda u svijetu. Nažalost ima više industrijske hrane nego 'organske'. Često koristimo termine zdrava i manje zdrava hrana . Za proizvođače hrane ekonomski moment je mnogo važniji od toga kakve će posledice da izazove konzumiranje hrane koju proizvode . Postoji prihvatljivi dnevni unos aditiva, ali isključivo onih koji su na pozitivnoj listi Pravilnika, količina koja može da se unosi svakodnevno tokom cijelog života, a da pri tom nema dejstvo po zdravlje. Do pojave raznih bolesti može doći ukoliko se duži vremenski period unosi veća količina aditiva od tog prihvatljivog nivoa. Postavlja se pitanje kakva je kontrola hrane, da li se uopšte kontroliše i da li do nas dopiru prave i istinite informacije o njoj", kaže za kraj dr Savić.

Zaključujemo, "**Pojesti nešto nije strategija, zdrav obrok jeste**" !