

## ZNAMO LI ŠTA JEDEMO?

“Hrana predstavlja hranljive materije neophodne za život čovjeka i životinja. Osnovne sastojke hrane čine bjelančevine, masti, ugljeni hidrati, mineralne materije i vitamini. Pojam životnih namirnica obuhvata sve što se u neprerađenom ili prerađenom obliku upotrebljava za čovjekovu ishranu ili piće.”, kaže menadžer gastronomije Jelena Nenezić.

“Hemijsko zagađivanje životnih namirnica najčešće izazivaju razne hemikalije koje se koriste u poljoprivrednoj i industriskoj proizvodnji hrane-pesticidi, aditivi, vještačka đubriva i teški metali. Procjenjuje se da od svih stranih supstanci koje uđu u čovjekov organizam oko 90% stiže posredstvom hrane, a samo mali dio posredstvom vode za piće i vazduha. U zagađivanju hrane značajno mjesto zauzimaju toksični metali, a najčešći i najopasniji su: olovo, živa, kalijum, arsen i dr. Ovi metali dopijevaju u namirnice iz raznih uređaja i pribora za proizvodnju prehrambenih proizvoda ili njihove ambalaže”, objašnjava nutricionista Dragan Vukotić.

“Aditivi ili dodaci hrani predstavljaju veliku grupu hemijskih supstanci koje čovjek obično u malim količinama dodaje namirnicama da bi im produžio trajanje, poboljšao boju, ukus, miris ili čvrstinu. Aditivi mogu imati i hranljive vrijednosti. U prehrambenoj industriji koristi se veliki broj različitih dodataka hrani. Osnovne grupe aditiva prema namjeni su: konzervansi ili antimikrobni agensi koji sprečavaju kvarenje hrane i antioksidansi koji sprečavaju promjenu boje smrznutog voća i užeglost masti; emulatori i stabilizatori, materije kojima se postiže željena čvrstina prehrambenih proizvoda; bojene materije, sredstva za aromatizovanje, sredstva za zaslađivanje, enzimski preparati, sredstva za vezivanje metala, nutritivi kao i razne vrste kiselina, alkalija i pufera”, kaže Nenezić.

“Pesticidi su hemijske supstance koje se koriste u poljoprivredi kao sredstvo za zaštitu bilja. Pored poljoprivrede, pesticidi se koriste u šumarstvu i komunalnoj higijeni za suzbijanje po čovjeka štetnih biljnih i životinjskih organizama. Prema namjeni i specifičnom dejstvu na određene grupe štetočina, pesticidi se dijele na herbicide, fungicide, insekticide, dok rodenticidi uništavaju glodare. Većina pesticida predstavlja veoma otrovna jedinjenja, koja često dovode do opasnih trovanja ljudi i životinja ako se ne upotrebljavaju na propisan i dozvoljen način”, kažu u Opštinskoj službi za zaštitu bilja.

“Ostaci pesticida u namirnicama podrazumjevaju ostatke aktivnih hemijskih supstanci koje su korišćene u zaštiti bilja i koje mogu dospjeti iz zemljišta u biljke i, posredno, u namirnice životinjskog porijekla. U hranu često dopijevaju i razne vrste đubriva, koja se koristi za ostvarivanje visokih prinosa. Intenzivna primjena đubriva, pored nesumnjivih koristi u pogledu povećanja prinosa, predstavlja istovremeno veliku opasnost po životnu sredinu. Naročitu opasnost u pogledu zagađivanja zemljišta, vode i hrane predstavljaju azotna i fosforna mineralna đubriva. Pored korišćenja u liječenju životinja, često se kao dodaci stočnoj hrani, u cilju povećavanja prirasta, koriste i antibiotici. Međutim, prekomjerna upotreba antibiotika može dovesti i do štetnih efekata po zdravlje čovjeka, koji za hranu koristi proizvode tretiranih životinja-meso, mlijeko. Na sličan način koriste se i hormoni za ubrzanje rasta životinja, pa se i oni se mogu naći u namirnicama životinjskog porijekla”, dodaje Vukotić.

“Dok prema EU propisima sve zapakovano mora imati listu sastojaka, aditiva i hemikalija, proizvodi koji su pripremljeni na licu mjesta ne moraju. No nigdje ne piše da se npr. kroasan koji nedjeljama stoji zamrznut i krcat je aditivima ne smije prodavati kao "svježe ispečen", riječi su Joanne Blythman, britanske novinarko koja proteklih 25 godina istražuje prehrambenu industriju i otkriva njene tajne.

U hranu takođe dopijevaju i razni sastojci ambalaže koja služi za skladišćenje i transport namirnica.

Raznorodne vrste materijala, koji se koriste za izradu ambalaža, često u manjoj ili većoj količini mogu dospjeti u hranu. Imajući u vidu hemijski sastav tih materija one mogu dovesti i do teškog trovanja.

Procesima prirodnog kruženja materije, u hranu iz zagađene životne sredine mogu dospjeti i radioaktivni izotopi. Lancima ishrane radionuklidi često dospjevaju u organizme čovjeka i životinja, izazivajući niz štetnih posledica.

“Namirnice mogu biti kontaminirane i zagađivačima biološkog porijekla kada mikroorganizmi iz spoljašnje sredine najprije dospjevaju u hranu, a potom preko nje ugroze i zdravlje čovjeka. Zagađivanje hrane može nastati u različitim fazama njene proizvodnje ili tokom transporta. Prenosioci uzročnika bolesti mogu biti oboljeli ljudi koji rade na proizvodnji hrane, ali isto tako i razne oboljele životinje koje dolaze u kontakt sa hranom. Preko životnih namirnica do čovjeka mogu dospjeti uzročnici raznih bolesti kao što su dizenterija, trbušni tifus i kolera. Osim toga, u čovjekov organizam hranom mogu dospjeti i različiti paraziti biljnog i životinjskog porijekla”, kažu u Mikrobiološkoj laboratoriji Opšte bolnice Nikšić .

“Jako je važno kontrolisati namirnice koje se nalaze u prometu. Imamo hemijsku i bakteriološku kontrolu. Hemijska kontrola hrane obuhvata sanitarno-hemijsku i toksikološko-hemijsku kontrolu. Bakteriološku kontrolu obavlja veterinarska i sanitarna inspekcija.”, kažu u Opštinskoj službi.

“Pitanje je koliko često se rade ove analize? Da li je javnost upoznata sa tim rezultatima? Svjedoci smo da u poslednje vrijeme imamo dosta hrane koja nije za upotrebu. Imali smo prije godinu dana nedozvoljenu količinu aflatoksina u mlijeku, krajem prošle godine vinobran u mesu u hladnjacima, da li su riješeni ovi slučajevi, pitam se? Javnost je slabo obaviještena. Da li svakodnevno moramo da se zapitamo šta jedemo?”, pita se Dragan Komnenić (54) iz Nikšića.

“Procjene su da čovjek za godinu dana unese od pet do šest kilograma aditiva. Proizvođači često objašnjavaju da ta jedinjenja sprečavaju kvarenje namirnica, ali je činjenica da ta vrsta supstanci čini svega jedan odsto svih aditiva, dok se ostatak koristi u kozmetičke svrhe”, objašnjava Vukotić.

“Moj predlog je da se u narednom periodu poboljša kontrola namirnica. Poželjno bi bilo da se javnost svakodnevno obavještava o namirnicama koje su štetne za naše zdravlje. Oni kojima je viršla omiljeni doručak zapitaju li se kakvog je kvaliteta meso koje se nalazi u ovoj prerađevini? Čitala sam u sredstvima javnog informisanja da meso koje se uvozi u Srbiju za ove prerađevine tretira kao meso III kategorije dok je u Evropskoj uniji to meso otpad? Da li je ista situacija i sa Crnom Gorom? Da li smo u takvoj situaciji da nam je važnija cijena od kvaliteta?”, pita se Olgica Perović (67), stanovnica Nikšića.

Ekološka zemlja mora imati i ekološke standarde, zato treba da se okrenemo organskoj proizvodnji i uzgajanju biljaka i životinja bez pesticida na način kako su to radili naši preci. Oni su imali zdravu životnu sredinu, proizvodili su zdravu hranu i živjeli su dugo.



(Foto: Internet)