

# Přední lékař odhalil 3 nejtoxičtější chemikálie, které byste měli kontrolovat na etiketách potravin

[badatel.net/popredny-lekar-odhalil-3-najtoxickejsie-chemikalie-ktore-by-ste-mali-kontrolovat-na-etiketach-potravin](https://badatel.net/popredny-lekar-odhalil-3-najtoxickejsie-chemikalie-ktore-by-ste-mali-kontrolovat-na-etiketach-potravin)

redakce

15. oktobra 2024

(Baxter Dmitry, The People's Voice ) V dnešním světě je snadné předpokládat, že potraviny, které kupujeme v obchodech s potravinami, jsou pro nás a naše rodiny bezpečné.

Dr. Saurabh Sethi, přední kalifornský lékař se specializací na gastroenterologii a hepatologii (nemoc jater), však nedávno odhalil alarmující informace o třech nebezpečných chemikáliích, které se běžně vyskytují v každodenních potravinářských výrobcích.

Jedná se o chemikálie spojené s vážnými zdravotními riziky, která jsou však stále povolena jako přísady do potravin.

Toto odhalení podtrhuje znepokojivou realitu: velké potravinářské společnosti a regulační agentury nedbají na naše zdraví. Je tedy jen na nás, abychom byli mimořádně ostražití při výběru toho, co konzumujeme.

Při koupi potravin je proto nezbytné, abyste pozorně četli složení výrobku na etiketách a ujistili se, že neobsahují hlavně tyto 3 přídatné látky:

## 1. Tartrazin (žluté barvivo, E102)

První chemikálií, před kterou byste se měli mít na pozoru, je tartrazin, také známý jako potravinářská žluť č.4. Toto umělé barvivo se nachází ve všem – od pochutin a limonád až po vitamíny, čímž



dodává potravinám jejich zářivě žlutý odstín.

Tartrazin je však spojován s hyperaktivitou, astmatem a problémy s chováním u dětí.

Navzdory těmto známým rizikům se i nadále používá, i když některé země jej z bezpečnostních důvodů omezily nebo zakázaly. V EU se vyžaduje, aby výrobky obsahující tartrazin byly označeny varovným o možných nepříznivých účincích na chování dětí.

## **2. BHA (butylovaný hydroxyanisol, butylhydroxyanisol, E320)**

---

Druhou obzvláště nebezpečnou chemikálií v potravinách je BHA, dochucovací, stabilizační a konzervační látka používaná k zabránění žloutnutí olejů ve zpracovaných potravinách, jako jsou čipsy, cereálie, majonézy, margaríny, pečivo, želeťové dezerty, zmrzlina, droždí.

Přestože pomáhá prodloužit trvanlivost potravin, studie naznačují, že BHA je potenciálním karcinogenem, tedy zvyšuje riziko rozvoje rakoviny.

Navzdory těmto obavám zůstává v EU a USA nadále legální, zatímco země jako Japonsko jej zcela zakázaly.

Používání této chemikálie vyvolává kritickou otázku: Pokud je látka považována za dostatečně nebezpečnou na to, aby byla zakázána v jiných částech světa, proč je stále povolena v potravinách, které denně konzumujeme?

## **3. Bromičnan draselný (E924, E924a)**

---

Konečně bromičnan draselný je další chemikálií přidávanou hlavně do mouky na zpevnění těsta a zlepšení struktury chleba a jiného pečiva.

Výzkum však ukázal, že bromičnan draselný je u laboratorních zvířat spojen s rakovinou, což vedlo mnohé země – včetně Austrálie, Kanady a zemí Evropské unie – k zákazu jeho používání v

potravinářských výrobcích.

Ačkoli je v EU zakázán, není vyloučeno, že se může nacházet v ukrajinské mouce nebo v některých dovážených moučných výrobcích.



## Korupce výrobců potravin a regulačních orgánů

---

Uvedené chemikálie jsou jen špičkou ledovce a poukazují na mnohem větší problém – potravinářské společnosti a regulační orgány často upřednostňují zisky před veřejným zdravím.

Výrobci velkých potravin nadále používají škodlivé přísady, zatímco regulační orgány umožňují těmto chemikáliím zůstat na trhu navzdory důkazům o jejich potenciálním nebezpečí.

Tento nedostatek dohledu vytváří prostředí, ve kterém se spotřebitelé musí postarat sami o sebe, pokud jde o ochranu svého zdraví.

## Jak se chránit

---

Jak tedy můžete chránit sebe a svou rodinu? Odpověď spočívá v ostražitosti. Zde je několik kroků, které můžete podniknout:

**1. Čtete etikety na potravinách:** Vždy si zkontrolujte seznamy složek, dokonce i na produktech, které často kupujete. Dávejte si pozor na škodlivé přísady, jako jsou tartrazin, BHA a bromičnan draselný.

**2. Rozhodněte se pro nezpracované potraviny:** Vždy, když je to možné, vybírejte čerstvé potraviny. Čím méně zpracovaných potravin konzumujete, tím je menší pravděpodobnost, že sníte s nimi i škodlivé chemikálie.

**3. Udělejte si průzkum značek:** Některé společnosti upřednostňují zdraví spotřebitelů tím, že se vyhýbají používání škodlivých přísad. Najděte a podpořte značky, které se zavázaly používat čistší a bezpečnější složky.

**4. Vzdělávejte se:** Zůstaňte informováni o tom, co obsahuje vaše jídlo. Pochopení dlouhodobých účinků určitých chemikálií na zdraví je klíčové pro přijímání informovaných rozhodnutí.

## Závěr

---

I když výrobci potravin a regulační úřady nemusí mít na srdci vaše nejlepší zájmy, máte moc chránit sebe a své blízké.

Přítomnost škodlivých chemikálií v každodenních potravinách je budíčkem pro spotřebitele na celém světě. Nepovažujte za samozřejmost, že potraviny na regálech obchodů jsou automaticky bezpečné.

Tím, že budete ostražití a proaktivní, můžete činit rozhodnutí, která upřednostní vaše zdraví a pohodu před firemními zisky.

Zdraví vaší rodiny je příliš důležité na to, abyste jej nechali v rukou potravinových gigantů a regulátorů, kteří nadále povolují škodlivé látky v potravinách. Vždy si proto přečtěte etikety, zůstaňte informováni a pamatujte, že trochu zvýšené opatrnosti dnes může zabránit vážným zdravotním komplikacím v budoucnosti.

Autor: Baxter Dmitry, Zdroj: [thepeoplesvoice.tv](http://thepeoplesvoice.tv) , Zpracoval: Badatel.net



## Související články

---

- Přes 2000 „přírodních“ potravinových příchutí jsou ve skutečnosti umělé chemikálie
- Detské kosti sa nevyvinú a kosti dospelých zdegradujú kvôli takzvaným „večným chemikáliám“
- Jednoduchý recept na doma vyrobenú netoxickú aviváž
- Dezinfekcie rúk 100-násobne zvyšujú absorpciu nebezpečných látok cez kožu