

Wchodząc do przypadkowego sklepu spożywczego naszym oczom ukazuje się piękny widok. Półki zastawione produktami od góry do dołu. W dzisiejszych czasach mamy do wyboru cały wachlarz produktów. Jednak, gdy przyjrzymy się bliżej, większość z nich okazuje się być przetworzona. Co raz częściej producenci artykułów spożywczych ingerują w ich skład poprzez dodatki mające na celu poprawę smaku, zapachu, przedłużenie terminu ważności, zmianę konsystencji itp. Substancje dodatkowe same w sobie nie są dla nas szkodliwe, jednak ich nadmiar może powodować już problemy ze zdrowiem. Co raz częściej odnotowuje się alergię na barwniki, czy nadwrażliwość na dodatki do żywności.

W ostatnim czasie coraz częściej zastępuje się cukier i tłuszcz ich tańszymi, i zazwyczaj gorszymi jakościowo, odpowiednikami, co odbija się na zdrowiu konsumentów. Wysokie spożycie syropu glukozowo-fruktozowego czy oleju palmowego może prowadzić do licznych problemów zdrowotnych. Nadmiar cukru i innych substancji słodzących szczególnie źle wpływa na dzieci. Wysokie spożycie słodczy i produktów przetworzonych może być przyczyną nadpobudliwości, problemów z uzębieniem, a nawet pośrednio przyczyną cukrzycy. Z kolei wszelkiego rodzaju tłuszcze mogą powodować chociażby choroby układu krążenia. Najczęściej wysokie spożycie składników z obu grup przyczynia się do powstawania nadwagi i otyłości. Coraz częściej obserwuje się nadmierną masę ciała wśród dzieci, czego przyczyną są przede wszystkim produkty przetworzone. Przewlekła otyłość niesie za sobą szereg negatywnych konsekwencji dla zdrowia, takich jak zespół metaboliczny, choroby nerek, choroby układu ruchu czy większe ryzyko zachorowania na nowotwory.

Przetworzone produkty pozostawiają ślad nie tylko na naszym zdrowiu, ale też na środowisku naturalnym. Zwiększająca się ilość śmieci zaczyna być realnym problemem. Wszelkiego rodzaju chipsy, batony, krakersy, czekolady, czy żelki pozostawiają po sobie odpadki w postaci opakowań, które przecież nie rozpuszczają się w powietrzu. Przez ostatnie 10 lat wyprodukowano znacznie więcej tworzyw sztucznych niż przez poprzednie 100. Co więcej, żaden człowiek nie jest w stanie dożyć momentu rozkładu używanych przez niego reklamówek foliowych, folii po batonach, czy plastikowych butelek. Tego typu tworzywa rozkładają się w naturalnych warunkach 300 lat, a niektóre nawet 1000. Po tym czasie nie znikają jednak z powierzchni ziemi, tylko rozkładają do mikro cząsteczek i rozpraszają na łąkach, morzach i oceanach zanieczyszczając otaczające nas środowisko.

Całe szczęście każdy z nas ma wpływ na swoje działania. Pamiętajmy, że środowisko naturalne samo o siebie nie zadba, ta rola należy do nas. Kupując kolejną butelkę z napojem zastanówmy się, czy nie lepiej zainwestować w solidny bidon, który starczy nam na lata. Do niego przecież możemy wlać herbatę, świeżo wyciśnięty sok, czy wodę z kranu (nie bójmy się jej!). Jedna osoba, otwierając codziennie jedną butelkę z napojem, wygeneruje przez cały rok 365 sztuk nowych śmieci, które pamiętajmy, przeżyją nas o kilkadziesiąt lat. Czy w sklepie spożywczym musimy każdy owoc i każde warzywo pakować do osobnej siatki foliowej? Czy kiść bananów moglibyśmy luzem włożyć do sklepowego koszyka? Razem z postępowaniem cywilizacyjnym pojawiło się wiele udogodnień, które pozornie pomocne, na dłuższą metę mogą być dla nas zgubne. Dlatego warto zastanowić się co każdy z nas jest w stanie zrobić dla siebie i tego co go otacza. Czasami jedna mała zmiana dla nas (taka jak wzięcie do sklepu torby wielokrotnego użytku) jest bardzo dużą zmianą dla środowiska naturalnego.

Nie raz słyszymy powiedzenie „jesteś tym, co jesz”. W dzisiejszych czasach nabrało ono dosłownego znaczenia. To co jemy w ogromnym stopniu oddziałuje na nasze zdrowie. Sięgając po zdrowie produkty wiemy, że nasz organizm się nam odwdzięczy. W momencie wyboru produktów przetworzonych zgadzamy się na wszystkie zaburzenia, do których te produkty mogą doprowadzić. Na szczęście decyzja zawsze należy do nas. To my decydujemy co trafia do naszych żołądków, tak więc to my decydujemy o naszym zdrowiu. Rezygnując z produktów przetworzonych, dbamy nie tylko o nasze zdrowie, ale też o środowisko, nie generując kolejnych śmieci. Tym sposobem nasze wybory żywieniowe będą zdrowymi wyborami, a kuchnia zamieni się w eko-kuchnię.