

03. 06. 2015.

## SABLAZNIT ĆETE SE! Vegeta je otrov! Evo čime ubijate svoju porodicu



Mješavinu začina najbolje je spraviti u vlastitom domu.

Jedan od najprepoznatljivijih brendova koprivničke Podravke jamačno je Vegeta, proizvedena davne 1959. godine. Kada ju je znanstvenica Zlata Bertl poznatija kao 'teta Vegeta' bio je to spoj začina i suhog povrća, osobito mrkve, luka i celera te je kao takva služila kao izvrstan dodatak juhama i varivima. No, kada je kreirala svoju mješavinu začina, Zlata vjerojatno nije ni sanjala kakvu će slavu svojim proizvodom postići. Od tih dana pa sve do danas Vegeta se isprofilirala u jednu od najkorištenijih namirnica te dodatak gotovo svakom jelu. Ipak, čini se kako je Vegeta koja se danas nudi na policama supermarketa daleko od čiste mješavine sušenog povrća. U njoj se nalazi velika količina soli, i to više od 50 posto. A uz to, tu se kriju i pojačivači okusa, odnosno aditivi koji se dodaju hrani kako bi imala što dulji rok trajanja, bila ukusnija te izgledala dobro. Velika količina aditiva dominira okusom hrane te ona tako gubi prirodnu aromu, piše Dnevno.

## Hotels in Presidente Prudente



**29 USD**  
KAYAK.com



Aditivi se obilježavaju E-brojevima, ovisno o njihovom utjecaju na ljudsko zdravlje. Dijele se u tri kategorije: zelene, koji nisu opasni za ljudsko zdravlje; žute, koje bi trebalo konzumirati u manjim količinama; i crvene, koje bi trebalo izbjegavati pod svaku cijenu.

Najzastupljeniji aditiv u Vegeti jest vrlo štetni mononatrijev glutamat MSG – pojačivač okusa i zamjena za sol – kojega se u Vegeti može naći čak oko 15 %posto. MSG je aditiv E 621, označen crvenom bojom! Njegove nuspojave kreću se od migrena preko pogoršanih simptoma astme pa sve do izazivanja: mučnine, vrtoglavice, lupanje srca, tjeskobe, bolove u prsima, hiperaktivnost, nadutost, žeđ, hladan znoj, crvenilo lica, alergijske reakcije. U velikim količinama može dovesti do odumiranja živčanih stanica, a to se pak povezuje s nastankom Alzheimerove, Parkinsonove, Huntingtonove bolesti. Zabranjen je u dječjoj hrani. Upravo zbog MSG-a, mnoge su majke iz svojih kuhinja izbacile Vegetu. Sušeno povrće tu je samo kao pokriće za kemijske sastojke kojima je cilj prevariti, pa čak i zatrovati konzumenta. Tako se u skupoj Vegeti danas nalazi sol, malo sušenog korijena te mrvica začina i sve u svemu moglo bi se konstatirati da kupujete nezdravu, pa čak i otrovnu namirnicu.

Ako ste u skupini onih koji alternativu pronalaze u Vegeti Natur, tada i dalje niste na pravom putu. Riječ je o proizvodu koji sadrži kvašičev ekstrakt, odnosno umjetno dobivenu glutaminsku kiselinu koja tako izolirana "pojačava" slani okus. Istina je da je ta glutaminska kiselina neesencijalna aminokiselina, ali prirodna se nalazi u hrani te bi ju kao takvu trebalo i unositi u organizam i taj je unos pravilnom prehranom i više nego dovoljan.

## Hotels in Presidente Prudente



**29 USD**  
KAYAK.com



Stoga bi bilo najbolje da po uzoru na Zlatu sami u svojem domu spravite mješavinu začina koja ne samo da će biti korisna po vaše zdravlje, već i za vaš ukus.

admin u 09:41

Podijeli

Nema komentara:

[Objavi komentar](#)



[Početna stranica](#)



[Prikaz web-verzije](#)

[Pokreće Blogger.](#)