

İnsan sağlamlığına birbaşa zərər verən qidalar süni hazırlanan, tərkibində qatqı maddələri olan qidalar, radiasiyalı kənd təsərrüfatı məhsulları, saxta içkilər və s. qidalardır. Yaşamaq üçün bizim qidaya ehtiyacımız var. Qida, su könlü istehlak məhsulları deyil, zərurətdir. Bizi sağlam qo-caldan, tərkibində karbohidratlar, zülallar, vitaminlər və minerallar olan qidalardan gedir söhbət. Lakin bu gün bizə, tərkibində bütün riskləri ehtiva edən, bakteriya, göbələk, virus, parazit, mikotoksin və GMO kimi zərərli tərkibdə olan, şüşə, metal, plastik, daş, yad cisim, radiasiya kimi təhlükələri özündə gizlədən, pestisidlər, baytarlıq dərmanları, hormonlar, sənaye zəhərlənmələrinə məruz qalan qidaları satılır. Başqa sözlə, biz həyatda qala bilmək üçün pul verib qida aldığımızı zənn edirik, lakin zərərli maddələrlə zəngin zəhər almış oluruq.

Qida terroru o qədər geniş bir mövzudur ki, bütün istiqamətləri bir yazıya sığdırmaq mümkün deyil. Tərkibində xərcəngə səbəb olduğu sübut edilən maddələr olan və süni yaradılan qidalar son illər ən çox yayılmış qida terroru üsuludur. Xüsusilə uşaq qidaları, düyü, radiasiyalı kənd təsərrüfatı məhsulları, saxta alkoloqlu içkilər bu qəbildəndir. Kənd təsərrüfatı məhsullarının məsuldarlığını və keyfiyyətini artırmaq üçün istifadə edilən hormonlar, kimyəvi dərmanlar sağlamlığa zərər verən, kanserojen maddələr də insan sağlamlığı üçün ciddi təhlükədir.

### Hər gün 2000 növ qatqı maddəsi qəbul edirik

Qablaşdırılmış qidalarla bağlı ən böyük mübahisə sağlamlığa bir təhlükəsinin olub-olmaması ilə bağlıdır. Bu qidalar çox vaxt maddələr mübadiləsinə, immun sistemizə və genetikamıza ciddi təsir göstərir. Bir qisim bu qidaların son dərəcə sağlam olduğunu düşünür, digər tərəf isə onların tərkibinə qatılan konservantların son dərəcə zərərli olduğu qənaətidədir. İstehlak edəyəimiz hər bir hazır məhsulun qablaşdırılması diqqətlə araşdırılmalıdır. Qablaşdırmanın açılmaması, köhnəlməməsi və deşilməməsi çox vacibdir, əks halda çox ciddi zəhərlənmə halı - botulizm baş verər ki, əksər hallarda nəticəsi ölüm olur. Qida sənayesində hər il minlərlə məhsulun tərkibində olduqca çox çeşiddə qatqı maddəsi istifadə olunur. Hal-hazırda insanlar hazır qidalar vasitəsi ilə gündə təxminən 2000 növ kimyəvi qatqı qəbul edirlər. Dadlandırıcılar, ətirləndiricilər, qatılaşdırıcılar, ağardıcılar, rəng qoruyucuları, köhnəlmə əleyhinə maddələr, nəmləndiricilər, boyalar, aromatlalar və s. Yeni yediyimiz hər hazır qidanın tərkibində saysız-hesabsız qida əlavəsi var deyə bilərik.

Qida sənayesi, məhsulların qablaşdırılmasında istifadə olunan bu əlavələri məhsulun üzərində göstərməlidir. Ancaq buna nə qədər əməl edilir, burası mübahisəlidir. Gəlin, ən sadə misal çəmək - saqqız. Kiçik bir məhsulun tərkibində nələr var, sayaq. Ən birinci dadlandırıcılar - şəkər xəstəsinə meylililik yaradır, beyin fəaliyyətini pozur, baş ağrısı, başgicəllənmə və huşunu itirməyə, dodaqlarda, dildə

# Qida terroru nədir, necə aparılır?



və ayaqlarda şişməyə səbəb olur. "Aspartam" dediyimiz maddənin tərkibində "fenilalanin" adlı bir amin turşusu var. Bu, uşaqlarımızın inkişaf edən reproduktiv orqanlarına və beyinlərinə zərər verir. Bununla belə, sonsuzluq və əqli gerilik də yaradır. Aromat üçün vurulan maddələr də var ki, nanotexnologiya və gen texnologiyası ilə istehsal edilən bu aromatlər bədən-ruh balansını ilə yanaşı hormonal tarazlığa da təsir göstərir. Nəmləndirici - qliserinlər isə qəssabxana tullantılarından əldə edilir. Qısası, 2,5 qramlıq saqqızda 18 qatqı maddəsi var.

Kiçik, sadə bir saqqızın tərkibində bu qədər zərərli qatqı varsa, digər məhsulları da təsəvvür etmək çətin deyil. Bəzən istehsalçılar qida əlavələrinin tərkibində zərərsiz və hətta faydalı maddələr olduğunu deyirlər. Bu gün qatqı maddələrinin müxtəlif üsul və texnologiyalarla istehsal olunduğunu nəzərə alsaq, onların istehsal üsullarının, kimyəvi tərkibinin o qədər də etibarlı olmadığı göz qabağındadır. Məsələn, "karoten" A vitamininin təbii mənbəyidir. Təbii bitki pigmentlərindən əldə edilməlidir. "Betanin" qırmızı çuğundurdan alınır. 25-30 il əvvəl təbii bitkilərdən əldə edilən bunların hər ikisini etibarlı hesab etmək olardı, amma o zamanlar üçün. Lakin zaman keçdikcə yeni üsul və texnologiyadan istifadə edildikdən sonra bu əlavələr əsasən GMO bitkilərdən daha ucuz yollarla istehsal olunur. Hətta qablaşdırmanın üstündə inqrediyentlər qeyd olunsada belə, məhsulda istifadə olunan faktiki əlavələri adi üsullarla öyrənmək mümkün deyil. Biz "betanin"-in hələ də çuğundurdan əldə edildiyini düşünərək nə qədər saf olduğumuzu sübut edirik əslində...

### Qida əlavələri nədir?

Gün ərzində diqqət etmədən istehlak edilən qidalarda ən çox rast gəlinən qida əlavələrini araşdırsaq ən çox "Bisfenol-A" maddəsinə rast gələrik. Qida sənayesində məhsulların xarab olmasının qarşısını alan ən məşhur əlavədir. Estrogen hormonu kimi təsiri olan bu qatqı bədəninizdə qidaların estrogen nisbətinin artmasına səbəb olur. Bu səbəbdən trombosit istehsalı azalır və orqanizmdə endometriozə səbəb olur. Bu, uşaqlığın daxili xəstəliyidir və müalicəsi çox çətinləşir.

Nitrat-nitrit bu gün emal edilmiş ət məhsullarında ən çox istifadə



edilən əlavədir. Bu iki əlavə qoruyucu, rəngləndirici və ləzzət artırıcı kimi istifadə olunur. Natrium Nitrit xüsusilə ölkəmizdə nitrat-nitritdən sonra ən çox istifadə edilən qatqı növüdür. Kolbasa, sosiska kimi emal edilmiş ətərdə istifadə olunur. Bu məhsullar vasitəsilə istehlak etdiyimiz nitrit orqanizmdə kanserojen maddələr olan nitrozaminlərə əmələ gətirir. Nitrozamin bədəninizdə mutasiyalara və xərcəngə səbəb olur. Natrium sulfidən qida sənayesində rəng və konsistensiya qoruyucusu, həmçinin xarab olan məhsulların ağardıcı vasitəsi kimi istifadə olunur. Şirniyyat, pendir, saqqız, dondurma, portağallı içkilər, meyvə şirələri və peçenye kimi bişmiş məhsullarda da rast gəlinən bu maddə yaddaş pozğunluğuna səbəb olur.

Bu arada, natrium sulfit və natrium nitrit xüsusilə hamilə qadınlar və uşaqlar üçün təhlükəlidir.

GMO buğdadan və GMO qarğıdalıdan istehsal edilən karamellərdə rəngləndiricilər və dadlandırıcılar var. Xərcəngə səbəb ola bilən bu qatqılar konservləşdirilmiş qidalar, hamburgerlər, tortlar, peçenye və qənnadı məmulatları kimi bir çox məhsulda olur. Titan dioksid də ən təhlükəli qida əlavələrindən biridir. Alüminiumdan əldə edilən bu qatqı bəzi şirniyyatlarda nəmləndirici və rəngləndirici kimi istifadə olunur. Zəhərli və ya allergen maddələrə qarşı həssaslığa səbəb ola bilər. Dünyanın bir çox ölkəsində qadağan olunmuş maddədir.

Aspartam saqqız, ketçup, sous, şokolad, qazlı içkilər, dərman və pəhriz qidaları kimi məhsullarda istifadə olunur. Tərkibində fenilalanin adlı sintetik amin turşusu var. Bu maddə fenilalaninin qanda və toxumalarda toplanmasına səbəb olur. Uşaqların inkişafında beyin zədələnməsinə səbəb ola bilər. Göz qapaqlarında, dodaqlarda və əllərdə şişməyə səbəb ola bilər.

Monosodium qlutamat adlı qida əlavəsi ləzzət artırıcıdır. Bir çox fabrikalarda, restoranlarda və kafelərdə dad artırıcı kimi istifadə olunur. Çin, yapon və türk mətbəxində çox istifadə olunur. Astma xəstələrində baş ağrıları, ishal, ürək sıxılmaları və şiddətli astma krizlərinə səbəb olduğu məlumdur.

Formaldehid adlı qatqı hazır məhsulların xarab olmasının qarşısını almaq üçün istifadə olunur. Formaldehid kimya sənayesində ən çox istifadə edilən maddələrdən

birdir. Tekstil, xalça, boya, rezin, mebel və buna bənzər bir çox məişət məhsullarında istifadə olunur. Ümumiyyətlə, qida əlavələrinin tez-tez istifadə edildiyi hazır qidalar sağlalmaz xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Bunlardan bəziləri həzmsizlik, böyrək və böyrəküstü vəzi xəstəlikləri, reproduktiv orqan pozğunluqları, sonsuzluq, kistalar, xərcəng, diabet, tiroid, davranış pozğunluqları, başgicəllənmə, autizm, depressiya, alzeymer kimi bir çox nevroloji və ruhi xəstəliklərdir.

### Soyuqdan istiyə - istidən soyuğa

Qablaşdırmanın üzərindəki son istifadə tarixi araşdırılmalı və qidanın istehlak ediləcəyi müddətə ən uyğun olan məhsul seçilməlidir. Xüsusilə qeyd etmək vacibdir ki, dondurulmuş qida məhsulları soyuq zəncirdən ayrılmalıdır. Yeni əgər bu məhsul mağazada soyuducuda mühavizə edilirsə alınan kimi ən qısa müddətdə istehlak edilməli, yaxud temperaturu dəyişmədən təkrar soyuducuya qoyulmalıdır. Unudulmamalıdır ki, hər bir qida öz xüsusi qorunma sahəsində olmalıdır. Hazır qidaların zərərli olmasının ən böyük səbəbi tərkibində olan konservantlardır. Konservantlar ilk baxışda təhlükəsiz görünərsə də, bəzi hallarda olduqca zərərli ola bilər. Eyni zamanda, hazır qidaların təhlükəsi onların tez xarab olmasıdır. Hazır qidalar uzun ömürlü olduğunu iddia etsə də, bəzi hallarda normaldan daha tez xarab ola bilər. Bu vəziyyətlərdən birincisi yanlış saxlama şəraitidir. Demək olar ki, hər bir qida məhsulunun üzərində düzgün saxlama şərtləri qeyd olunsada, bəzi hallarda buna əməl edilmir.

### Hazır qida yerinə ekoloji ev məhsulları

Hazır qidaların elmi cəhətdən sübut edilmiş bəzi zərərləri var. Çox uzun müddət, tez-tez istehlak edilən hazır qidaların tərkibində olan konservantlar xərcəng riskini artırır. Ürək tutmalarına səbəb olmaqla yanaşı, damar xəstəliklərinə də yol açır. Xüsusilə şəkərli diabeti olan və ya diabetə meyilli insanlar üçün hazır qidalar təhlükəlidir. Tərkibində çox boya və konservantlar olan qidalar son dərəcə risklidir. Bu kimi bir çox səbəblərə görə bir çox insanlar hazır qidalardan maksimum imtina etməlidir. Əvəzində ev konservləri hazırlana bilər, bunun üçün o qədər də çox olmayan vaxt və hazır qidalaya xərclənən vəsaitdən qat-qat az vəsait tələb olunur.

Məsələn, şahidi olmusunuz, mağazalarda turşuların satıldığı bölmə həmişə bol müştəri olur. İnsan niyə turşunu marketdən alsın ki? Bir kələmi, 1 kilo yerləkünü, 2 ədəd çuğunduru 1 ovuc duzla ovsanız 1 həftədən sonra ləzzətli turşu olacaq, üstəlik ən azı 3 kilo olacaq bu turşuya cəmi 3-4 manat xərçiniz çıxacaq. Halbuki eyni məbləğə mağazadan bir ovuc turşu ala bilərsiniz.

Hələ hazır şorbaları demirəm... Bəzən iş çox olarsa, səhhətinizdə problem olarsa hazır şorba sizin üçün göyçəndüşmə fürsət olacaq. Amma bu şorbaların tərkibindəki konservantlar ondan asılı qalmağa səbəb olur, nəticədə siz ev üsulu şorbanı sevmir, yerinə hər fürsətdə hazır şorba alırsınız. Şorbalara atılan toyuq bulıyonları... Təhlükəsi barədə məlumatlısınız mı?

Dondurulmuş, dilimlənmiş kartof alanlar kütləvidir. O kartofların kanserojen olduğunu bilmirlər? Əlbəttə, bilmək istəyirlər. Çünki kartof soymaq, doğramaq onlar üçün işgəncədir, lakin onkoloji xəstəliklər zamanı çəkəcəkləri işgəncə heç bir ağrı ilə müqayisə edilməyəcək. Uşaqlı-böyüklü hamı kola xəstəliyinə tutulub. Mövsümündə qəpik-quruş olan meyvələrdən kompot ehtiyatınızı görsəniz bütün qış boyu sağlam, zərərsiz içkiniz olacaq.

Qatığı mağazadan alırsınız və hələ. Axı indi az qala bütün həyətlərə kəndlərdən məhsul gətirən adamlar var, mağazadan 500 qramını 2 manata aldığınız qatığın 3 litrini 3 manata satır kənddən gələn. Həm sərfəli, həm də sağlam. Kimyəvi məhsullardan hazırlanmış, əhəngə bənzəyən mağaza qatığı yerinə kənd qoxuyan ekoloji təmiz qatıq almaq olmaz mı?

Analar südümər körpəsinə faydası olsun deyər kəsmik alır mağazadan. Süd tozundan, kimyəvi üsullarla hazırlanan o kəsmikdən övladınız fayda yox, zərər görür. Ekoloji təmiz südə 1 qaşığı limon suyu qatıb özünüz də hazırlaya bilərsiniz ev üsulu kəsmiyi - əziyyətsiz, ekonomik. 2 yumurtanı, bir parça yağ, 1 stəkan süd və 1 stəkan unla yoğurduğunuz xəmirə hazırladığınız kökələri alternativ hansı mağazada daha ekonomik və daha sağlam ola bilər ki? Övladınızın çantasına qoyacağınız ev üsulu şirniyyat məktəb bufetində vaxtı keçmiş, tarixi yenilənmiş köhnə peçenyelərdən daha dadlı deyilmi? Aylarla eyni yağda qızardılan pəraşkiləri, qutabları ev üsulu etmək olmaz mı? Ailəmizin sağlamlığı təhlükə altındadırsa bir qədər zəhmət çəkmək lazımdır.

Lələ Mehralı