



A SZUPER KARAMELLA CUKORKA SZÓTÁRA

Itt ellenőrizheti az öko-szlogeneket, melyek többé már nem lesznek idegenek az Ön számára

A ROST – az emésztőrendszer motorja. Segíti a bélműködést, s ez azt jelenti, hogy segíti az emésztési problémák és a székrekedés leküzdését. Megkönnyíti a rendszeres bélmozgásokat. Emellett csökkenti a koleszterinszintet és megakadályozza az érlemeszesedést. Késlelteti a glükóz felszívódását. A rostok gátolják az éhségérzetet - mivel növelik a gyomorban lévő élelmiszer térfogatát, sokáig tart a jóllakottságérzet. Elősegítik a fogyást, és megtisztítják a testet toxinoktól és a nehézfémektől.

NÖVÉNYI FEHÉRJE – megtalálható minden növényben és 80 aminosavból áll. Az egyetlen különbség a növényi és az állati fehérje között az aminosavak különböző aránya. Az arány növényi termékekben való kiegyenlítéséhez és ezáltal teljes értékű fehérje előállításához a fehérje három fő forrását kell kombinálni: hüvelyesek, gabonafélék és kásák, diófélék és magvak.

FEHÉR CUKOR – fehér halálnak is nevezik. A túlzott cukorfogyasztás csökkent immunitást, fokozott fertőzésre való hajlamot, B-vitaminok és ásványi anyagok, például króm és réz hiányát okozza. Növeli a koleszterinszintet, felgyorsítja a bőr öregedését, gyengíti a kollagénrostokat, és hozzájárul az ín sérülésekhez. Azok, akik sok cukrot fogyasztanak, hajlamosabbak az osteoarthritis, atherosclerosis vagy vastagbél fekély betegségekre. A fogzománcria, a hasnyálmirigyre és a számos enzim funkciójára is negatív hatást gyakorol. És mintha ez mind nem volna elég, a cukor II-es típusú cukorbetegséghez vezethet.

EMULGÁTOR – adalékanyag, amely lehetővé teszi az emulzió kialakulását és annak hosszú élettartamát. Ezt az élelmiszeriparban használják, leggyakrabban növényi eredetű, pl. napraforgó, repce vagy szója.

GLUTÉN – növényi fehérje keverék, gluténin és gliadin, mely a gabonafélék magvaiban található, pl. búza, rozs és árpa. A glutén felelős azért, hogy a süteménytészta tartós konzisztenciájúvá váljon, és részt vesz a növekedésében is. A glutén iránti intolerancia ma már nagyon gyakori betegség.

GLIKÉMIÁS INDEX – rövidítve GI - meghatározza a vércukorszintet egy adott termék lenyelését követően. Minél magasabb az IG, annál magasabb a vércukorszint, és ezáltal nagyobb az inzulin termelés. A magas GI termékek okozzák a farkaséhség érzetét, mely falánksághoz vezethet, valamint álmoságot és az energiahányt okoz. Másrészt az alacsony GI termékek nem okoznak gyors cukorszint ugrást a szervezetben, ami azt jelenti, hogy hosszabb időre elégséges energiát biztosítanak, és ami még fontosabb - egészségesebbek a cukorbeteg és az inzulinrezisztensek számára.

KAZEIN – tejfehérje, mely erjedetlen tejtermékekben van jelen. A kazeint nem fogyaszthatják a tejfehérjével szemben allergiás személyek. Az összes tej allergia közel 60% -át az ilyen típusú fehérje jelenléte okozza.

LAKTÓZ – a tejben található cukor. A laktóz nem csak a tehéntejben fordul elő, hanem minden emlős tejében, beleértve az anyatejet is. A laktóz intolerancia az egyik leggyakoribb élelmiszerintolerancia. Ez akkor fordul elő, amikor a szervezetben nincs laktáz - a laktóz lebontásához szükséges enzim. A tej vagy más laktóz tartalmú termékek lenyelése után gastrointestinalis panaszok fordulnak elő.



A FELELŐS FOGYASZTÁS, MÁΣ NÉVEN A FENNTARTHATÓ FOGYASZTÁS – az olyan beszerzési döntések meghozatala, melyek figyelembe veszik a nyersanyagok kitermelésének, valamint az áru előállításának, forgalmazásának, felhasználásának és ártalmatlanításának valamennyi következményét. Mindegyik folyamat hatással van a természetes környezetre és a társadalmi környezetre:

- Negatív hatás, azaz a természet károsítása, az emberi jogok megsértése és a munkavállalók jogainak megsértése.
- Pozitív hatás, azaz az emberek sorsának javítása és a természetvédelem.

PÁLMAOLAJ – sok termék „rejtett gonoszsága”. A feldolgozott élelmiszerek, kozmetikumok és bioüzemanyagok előállítására szolgál igen gyakran. A pálmaolaj pálmákat nagy ipari ültetvényeken, gyakran - különösen Indonéziában - az égetett, majd a kivágott esőerdők helyén termesztik. 1970-hez képest a pálmaolaj-termesztési területek Indonéziában több mint 30-osára, míg Malajziában 12-szeresére nőttek meg. És ez a szám folyamatosan növekszik.

PROBIOTIKUM – olyan baktériumcsoport, amely egészséges bakteriális flóra fenntartásával pozitív hatást gyakorol az emésztőrendszer működésére. Ennek következtében hatással van a szervezet egészségére.

FELDOLGOZOTT TERMÉK – lásd: Feldolgozott élelmiszer

FINOMÍTOTT TERMÉK – egy termék, amelyből egy vagy több komponens eltávolításra került. A finomítás célja általában egy tiszta összetevő legyártása, például fehér cukor, fehér liszt vagy olyan nemkívánatos tulajdonság, mint pl. a növényi zsírok illatának vagy színének eltávolítása.

A finomított termékek általában tápanyagokban szegényebbek és magasabb kalóriatartalmúak.

VEGÁNUS TERMÉK – olyan termék, amely nem állati eredetű, illetve melynek előállítása nem igényli állatok kihasználását, pl. tejtermékek, tojások, méz vagy hús.

VEGETÁRIÁNUS TERMÉK – olyan termék, amely nem állati eredetű, azaz nem állati termékeken, állati húsokon alapul, beleértve a halakat és a tenger gyümölcseit is.

ÖKOLÓGIAI GAZDÁLKODÁS - egy olyan gazdálkodási rendszer, amely fenntartható élelmiszert termel, és amely figyelembe veszi a helyi környezeti, társadalmi és gazdasági feltételeket. Az ökológiai gazdálkodás legfontosabb célja az egészséges, biztonságos, tápláló ételek előállítása, a környezetszennyezés elkerülése a vegyszerek mellőzése által, valamint a földművelők életminőségének, megfelelő jövedelmének, valamint egészséges és biztonságos munkakörülményeinek biztosítása.

SUPERFOOD – természetes eredetű, feldolgozatlan, tápanyagokban gazdag élelmiszer, amely jótékony hatással van az emberi szervezetre.

GLÜKÓZ-FRUKTÓZ SZIRUP – másként „ketyegő bombának” nevezik. Édesebb és olcsóbb a cukor gyártásánál, s sajnos - számunkra - hatékonyabb. A túlzott fogyasztás elhízáshoz és atheroszklerózishoz vezet. Kukoricakeményítóból nyerik. A mesterségesen előállított enzimek és savak hatására sziruppá alakul át, amely 55%-ban glükózt, 42%-ban fruktózt és 3%-ban más cukrokat tartalmaz. E folyamat során a szirup elveszíti a fehérjét, enzimeket, vitaminokat és más természetes összetevőket. Az üres kalóriák adagjává válik, és csak fokozza az étvágyat. Számos termékben mindenütt megtalálható, az alacsony árak köszönhetően.



TEJZSÍR – állati eredetű zsír mely a tehéntejben fordul elő. Ez a termék nem javallott, ha hajlamosak vagyunk a rossz koleszterin felhalmozódására vagy annak szintjének emelkedésére. Az olyan betegségek esetében, mint az ateroszklerózis vagy a szív- és érrendszeri megbetegedések, nem szabad fogyasztani. A vegán étrendben nem megengedett az állati eredete miatt.

TRANSZZSÍROK – zsírok a telítetlen zsírcsoportból.. Kis mennyiségben természetes állati zsírokban fordulnak elő (3-5%-os szinten). Jelen vannak a tejben és annak termékeiben.

Nagyobb mennyiségben azonban megtalálható számos, de nem az összes, mesterségesen keményített, szilárd növényi zsírban - például a margarinban vagy a növényi vajban, amelyek nagyon károsak az egészségre nézve. Bőséges bizonyíték van arra, hogy a transzzsírok gyakori fogyasztása növeli az emlőrák és az érlemezsedés kockázatát.

A KEMÉNYÍTETT NÖVÉNYI ZSÍROK – szemben a nem keményített, egészséges növényi zsírokkal ártalmasak az egészségre. Mesterségesen történik az előállításuk. Hogyan történik? Az egyszerű növényi olajat hidrogénmolekulákkal dúsítják és nagyon magas hőmérsékletnek teszik ki. Ezután az olajmolekulák kötődnek a hidrogénmolekulákhoz, így keményített zsírsavak alakulnak ki. Milyen következményekkel jár az ilyen zsírok fogyasztása? Nő a szívbetegségek és a cukorbetegségek, az ateroszklerózis, a stroke és a szívrohamok, valamint a vastagbélrák fellépésének lehetősége. Valamint nő az úgynevezett rossz koleszterin szintje, valamint az elhízás kockázata.

Ezeket a zsírokat gyakran használják az ún. gyorséttermekben. Az „előnyük” az, hogy egész nap forrón lehet tartani a zsírt, anélkül, hogy füstbe borulna a konyha. Ezenfelül olcsóbbak, mint a vaj, és hosszú ideig eltarthatók. Többször is lehet rajtuk sütni. És, figyelem, mert a keményített zsírokat ízjavítónak használják a chipseknél és a sós nassolnivalóknál. Ezek tehát - sajnos - ízletesek, de nagyon károsak.

KIEGYENSÚLYOZOTT TERMÉK – egy olyan termék, melynek gyártása nem igényelt az emberi jogokkal és a munkások jogaival szembeni visszaélést és nem okozott környezeti degradációt.

ÖKO ÉLELMISZER – a természetes növénytermesztéshez legközelebb álló elvek szerint gyártott, vegyi növényvédő szerek, műtrágyák és takarmány-adalékanyagok alkalmazása nélkül.

A FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK OLYAN TERMÉKEK, MELYEK AZ ÉLELMISZER – feldolgozó üzemekben technológiai feldolgozáson esnek át, abból a célból, hogy növeljék a tartósságukat vagy felgyorsítsák az előkészítési folyamatot. Gyakran, az egészségre ártalmas adalékokat tartalmaznak, melyek javítják a teljesítményt és konzisztenciát, vagy meghosszabbítják az eltarthatósági időt. Példák a feldolgozott élelmiszerekre? Pl. kolbászok, felvágottak, a befőttes üvegekben árult tézstaszószok, gabonapelyhek stb.

