

## **BET KURIS LIETUVOS MAISTO PREKIŲ PARDUOTUVĖS JOGURTAS – SVEIKATAI PAVOJINGAS**

Daugelis "Activia" jogurtų vartotojų tikisi žadėtojo TV ekrane stebuklo iš „gyvojo“ produkto. Tikrai kas jame yra gyvo? Štai ką rašo gamintojas: "Į „Activia“ jogurto sudėtį įeina ypatingos Acti Regularis bakterijos..." Tam, kad pritraukti gyvenimo išblaškytą jūsų dėmesį ir nustebinus "pakabinti" jus, galingasis Dannon imasi net keisti visam mokslo ir ne tik mokslo pasauliui žinomų bakterijų Bifidobacterium animalis DN-173 010 pavadinimą: Bifidus Digestivum - Anglijoje, Bifidus Regularis - JAV ir Meksikoje, Bifidobacterium Lactis ar BL Regularis - Kanadoje, Dan Regularis - Brazilijoje ir Bifidus Actiregularis - Austrijoje, Argentinoje, Čilėje, Vokietijoje, Italijoje, Olandijoje, Rumunijoje, Rusijoje ir žinoma, gimtojoje Lietuvėlėje. Kam tokia pavadinimų maišalynė?

Tam, kad jau ir taip menkas jūsų supratimas apie bakterijas atsidurtų už tūkstančio kilometrų nuo tiesos. Jeigu tikėtės šių jogurtų pagalba atstatyti žarnyno mikroflorą, tai jūsų tikėjimas bergždžias – gyvų bakterijų šiuose jogurtuose niekada nebuvo, nėra ir nebus.

Kodėl?

Todėl, kad jų gamintojams pirmiausia rūpi jūsų kišenė, jūsų pinigai, bet ne jūsų mityba, ir juolab sveikata.

Tam, kad pratęsti jogurtinių produktų galiojimo laiką, galutiniame gamybos etape šie erzacijogurtai, falsifikatai yra apdorojami aukšta temperatūra – ne tik minimoms, bet ir visoms jogurto bakterijoms pribaugti tereikia 70°C.

Pabandykite padėti neatidarytą tikro naminio jogurto indelį (kurio Lietuvoje jokioje parduotuvėje ir už jokių pinigų negausite, - pamėginkite tai padaryti pietų šalyse) kambario temperatūroje parai ir akivaizdžiai įsitikinsite, kad natūralaus tikro jogurto su gyvomis bakterijomis dangtelis stipriai išsipūčia. Indelyje gyvos bakterijos ne tik visą cukrų pervirškino, - atsiranda rūgimas, bet ir į gentaines ėmė taikytis.

Jei to neįvyko, jūsų pirktame jogurte arba nėra bakterijų, arba jos jame jau nebe gyvybingos, specialiai numarintos.

### **Jeigu jogurto galiojimo laikas apie tris mėnesius, tai apie kokį bakterijų gyvybingumą galime šnekėti?**

Reikėtų nepamiršti ir dar vienos skrandžio funkcijos – dezinfekuoti maistą. Stipriai rūgšti jo terpė (pH apie 2) sunaikina didžiąją dalį bakterijų.

Taigi, jei "Activijoje" ir liks viena kita leisgyvė „geruolė“, tai jos egzistencija pasibaigs skrandyje ir maistinė „jogurto“ vertė bus nulinė.

Ypatingai gyvybingų bakterijų indelyje turi būti apie milijardą, tik tada menkutis procentėlis išlaikęs gyvastį praslys į žarnyną.

Kai gydotės sausomis bakterijomis iš vaistinės, jos sudėtos į kapsules, kurios pilnai išstipsta tik žarnyne. Be to jose bus ne tik Dannon siūlomo vieno štamo bakterijos, bet ir kitos, kurios lygiai taip pat reikalingos jūsų žarnynui - Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium longum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus lactis, ir Lactobacillus rhamnosus.

Žinoma, atsiras prieštaraujančių šiai tikrąją tiesą atskleidžiančiai nuomonei ir pradės vardinti gimines ir pažįstamus, kuriems "Activia" „sureguliuavo" virškinimą, bet šie žmonės nežino, kad buvo elementariai apmulkinti - **į visus "Activia" jogurtus dedamas inulinas, kuris ir „sutvarko" (t.y. „paleidžia“) vidurius.**

O jei nustosite vartoti „Activia“ (produktą su inulinu), jūsų viduriai (jei žarnyne nebuvo bifido bakterijų) funkcionuos taip pat, kaip ir prieš jogurto vartojimą.

Inulinas laisvina vidurius. Jo į "Activijos" indelį dedama 3 gramai (kapsulėse, skirtose laisvinti vidurius, jo tėra 2 gramai).

Štai čia ir yra "Activijos" „gydomasis" efektas!!!

Homopolisacharidas inulinas yra maistinė skaidulinė medžiaga, kuri skrandyje brinksta ir suteikia sotumo jausmą ( prisidėjus į skrandį akmenų irgi būtų sotu). Į žarnyną inulinas patenka nesuvirškintas, todėl jis priklauso prebiotinių medžiagų klasei, jį virškina bifidobakterijos ir laktobacilos. Augdama „geroji" žarnyno mikroflora išskiria fermentus, kurie skaido prebiotikus į rūgštis. Tačiau, kad inuliną suskaidyti, žarnyne jau turi būti pakankamai bifido ir lakto bakterijų. O juk žmogus, gerdamas "Activiją", tikisi pirmiausia gausiai savyje „pasisėti" šių bakterijų iš jogurto.

Štai ir gaunasi, kad sveikam organizme inulinas bus virškinamas, o ieškančiame žarnyno sveikatos – jis bus tik balastu. Tiesa, vidurius jis laisvins, bet tik tiek...

Apie inuliną reikėtų kai ką dar žinoti. Laisvindamas vidurius, jis pašalina iš organizmo vandenį, kurio sergančiam vidurių užkietėjimu trūksta. Kaip manote, baigus vartoti inuliną, organizme vandens padaugės ir vidurių turinys mažiau kietės?

Čia gaunasi dar vienas mulkinimas: nustojus vartoti „Activia“, viduriai vėl užkietėja, todėl žmogus ir vėl pradeda šį jau priklausomybe virtusį produktą vartoti kasdien. Ar yra priklausomybė nuo inulino, šiandien to dar netyrė nė vienas mokslininkas, bet pagal „Activia“ suvartojamus kiekius ir gamintojų gaunamus pelnus, jau galima spėti, kad „Activia“ prilygsta narkotikams...

---

Kai kuriems žmonėms inulinas gali būti stiprios alergijos priežastimi. Daugiau informacijos apie tai - The New England Journal of Medicine.

Dar šio „sveiko" maisto sudėtyje: lieso pieno milteliai, vanduo, uogų esencija, fruktozė, modifikuotų kukurūzų krakmolai, cheminiai aromatizatoriai, dirbtinė želatina, karminas, natrio citratas, obuolių rūgštis, dirbtinis saldiklis sukralozė (lenkiškame variante rašomas cukrus, bet kas gi patikrins?).

Sausas pienas gaminamas aukštoje temperatūroje, kurios užtenka, kad oksiduotųsi pieno riebalai, o tokie mūsų organizme – nepageidaujami, nes jie sukelia vėžinių ląstelių dauginimąsi. Beje, visi Lietuvoje pieno kombinatai jau 10 metų pieno negamina, tik pieno miltelius, o pieną iš tų pačių miltelių su vandeniu – dabar pieno mėgėjai pakrapštykite pakaušį, ką kasdien geriate.....

Jūs jau įtikino, kad "Activijoje" naudojamas vanduo aukščiausios kokybės? O kodėl tokį

gamintojas turėtų naudoti?

Karminas (E-120) – dažiklis, gaminamas iš tam tikros rūšies vabzdžių. Kai kuriems žmonėms jis yra alergenai.

Obuolių rūgštis (E- 296) – pažeidžia dantų emalį, tai ta pati rūgštis, kurios poveikį juntame valgydami neprinokusius obuolius.

Likusios sudėtinės dalys tėra užpildai, didinantys produkto tūrį, o tuo pačiu ir gamintojo pelną, bet nieko bendro neturi su sveiku produktu.

Sukralozė (E-955) – dirbtinis saldiklis, galintis būti migreno priežastimi, gali pažeisti ląstelės DNR, neigiamai veikia užkrūčio liauką (thymus lot.).

Sukralozės poveikis gyvybei panašus kaip ir DDT miltelių (liaudiškai "dustas"). Apie kokias gyvas bakterijas galima kalbėti, jei greta gyvena toks kaimynas? Sakote, kad ant indelio parašyta cukrus? Dabar gal ir cukrus, bet kitose šalyse jų gaminamame jogurte - saldiklis, kuris pilnai atspindi Dannon "mokslininkų" žinias.

O gal ne žinias, gal kitus tikslus?

## **LIETUVOS MAISTO PREKIŲ PARDUOTUVĖS RŪKYTŲ DEŠRŲ IR MĖSOS GAMINIŲ IŠ VIS NĖRA**

Gerbiamieji, ar kada nors klausėte savęs, kodėl Lietuvos mėsos kombinatų ir mėsinių "rūkyta" mėsa šilumoj sugenda per porą dienų, kai tokia pat kaimiška - gali stovėti mėnesius?

Taigi, viskas labai paprasta: **parduotuvėse nėra rūkytos mėsos, yra tik mirkyta.**

Kodėl negenda rūkyta mėsa? Yra kelios priežastys:

1. Prieš rūkymą mėsa yra padžiovinama (rūkant mėsa taip pat džiušta, taip prarasdama keliasdešimt procentų masės), o kuo mažiau vandens, tuo sunkiau dauginasi bakterijos.
2. Ji yra gerai sūdyta (o druska - puikiausias konservantas)
3. Joje nėra papildomų puvimą skatinančių medžiagų, tai natūralus produktas.
4. Rūkant mėsa, ant jos gabalo susidaro apsauginė mineralinių medžiagų plėvelė, o pati mėsa sterilizuojasi. Įpjovos vietoje vandens likutis greitai išgaruoja, druskos koncentracija padidėja, taip sudarydama apsauginį sluoksnį. Dėl to net prapjautas rūkytos mėsos gabalas kambario temperatūroje negenda ištisas savaites.

Kodėl genda Lietuvos mėsos kombinatų ir mėsinių rūkytos mėsos gaminiai ir dešros?

Tam yra kelios priežastys:

1. Visa mėsa yra mirkoma arba prišvirškčiama aromatizatorių tirpalo (taip, yra ir "rūkytą" kvapą bei skonį suteikiantys aromatizatoriai), o dėl mirkymo ji ne tik nepraranda masės, bet ir pasunkėja iki 10-20 procentų. O kuo daugiau drėgmės, tuo bakterijoms smagiau daugintis...
2. Dalis druskos tokioje mėsoje pakeičiama "skonio ir kvapo stiprikliu" - natrio gliutamatu, kuris ir pats turi sūrų skonį, bet netrukdo daugintis bakterijoms.
3. Kad mėsos skonis būtų stipresnis, ji dažniausiai mirkoma **kraujo plazmos tirpale** – pastarasis turi daugumą mėsoje esančių tirpių medžiagų, taip sustiprindamas „mėsišką“ skonį,

bet kartu tampa ypatingai gera terpe bakterijoms daugintis.

4. Prapjovus parduotuvėse pirktą „rūkytą“ mėsą, iš jos sunkiasi drėgmė ir jokia apsauginė druskos plėvelė nesusidaro. Todėl tokia Lietuvos mėsos kombinatų ir mėsinių mėsa pūti pradės labai greitai. Palaikę kelias dienas ją kambario temperatūroje, gausite puvelio gabalą.

Apie pačią mėsą net nekalbėkime. Šiandien Lietuvos mėsos kombinatai ir mėsinės savo gaminimas naudoja 10 metų senumo šaldikliuose sudžiūvusią, praradusią bet kokią maistinę vertę „mėsą“.

Vien tai, kad diena iš dienos reklamuojama ekologiškai švarios Krekenavos mėsinės dešrelės, nors Lietuvoje iš vis nėra ekologiškai švaraus pašaro, todėl nėra ekologiškai švarios kiaulienos, kuri beja yra auginama chemizuotu pagreintu būdu, o kiaulės ypatinga kankinamai žiauriai žudomos elektra, įrodo, kad Lietuvoje sveikatos tarnybos valdininkai visi iki vieno korumpuoti...

**VšĮ" Ekologinė Tėvynė". Direktorius Vincentas Sakas**