

**SUPER**

**KRÓWKA**



## **EKO-SŁOWNICZEK SUPER KRÓWKI**

**BŁONNIK** – jest motorem do działania układu pokarmowego. Wspomaga pracę jelit, a to oznacza, że pomaga przy problemach trawiennych i zaparciach. Ułatwia regularne wypróżnianie. Obniża także poziom cholesterolu i pomaga zapobiegać miażdżycy. Opóźnia wchłanianie glukozy. Błonnik hamuje uczucie głodu - dzięki temu, że zwiększa objętość pokarmu w żołądku, jesteśmy syści przez długi czas. Sprzyja odchudzaniu, a także oczyszcza ciało z toksyn i metali ciężkich.

**BIAŁKO ROŚLINNE** – występuje we wszystkich roślinach, składa się z aminokwasów. Jedyna różnica pomiędzy białkiem roślinnym, a odzwierzęcym to odmienne proporcje aminokwasów. Aby je wyrównać w produktach roślinnych i tym samym uzyskać pełnowartościowe białko należy łączyć ze sobą trzy główne źródła białka: rośliny strączkowe, zboża i kasze oraz orzechy i pestki.

**CUKIER BIAŁY** – zwany też białą śmiercią. Nadmierne spożycie cukru powoduje obniżenie odporności, wzrost podatności na infekcje, deficyt witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak chrom czy miedź. Podnosi poziom cholesterolu, przyspiesza starzenie skóry, osłabia włókna kolagenowe i przyczynia się do urazów ścięgien. Osoby, które spożywają dużo cukru są bardziej podatne na choroby zwyrodnieniowe stawów, powstawanie miażdżycy czy owrzodzenie jelita grubego. Do tego dochodzi niekorzystny wpływ na szkliwo zębów, trzustkę i funkcjonowanie licznych enzymów. I jakby tego było mało, to cukier może doprowadzić do cukrzycy typu II.

**EMULGATOR** – substancja dodatkowa, która umożliwia powstanie emulsji oraz zapewnia jej trwałość. Stosowany jest w przemyśle spożywczym, najczęściej pochodzenia roślinnego np. ze słonecznika, rzepaku czy soi.

**GLUTEN** – mieszanina białek roślinnych, gluteniny i gliadyny, występująca w ziarnach niektórych zbóż, np. pszenicy, żyta i jęczmienia. To gluten jest odpowiedzialny za nadawanie ciastu ciągliwej konsystencji i bierze udział przy jego wyrastaniu. Nietolerancja na gluten jest obecnie bardzo powszechną dolegliwością.

**INDEKS GLIKEMICZNY** – w skrócie **GI** – określa poziom glukozy we krwi po spożyciu danego produktu. Im wyższy GI, tym wyższy poziom cukru we krwi, a tym samym większy

wyrzut insuliny. Produkty o wysokim GI powodują ataki wilczego głodu, które mogą prowadzić do objadania się, a także napadu senności i braku energii. Natomiast, produkty o niskim GI nie powodują gwałtownych skoków glukozy w organizmie, co znaczy, że zapewniają energię na dłużej i co ważne – są lepsze dla cukrzyków oraz dla osób z insulinoopornością.

**KAZEINA** – białko mleka, obecne w niefermentowanych produktach mlecznych. Kazeina nie powinna być spożywana przez osoby uczulone na białko mleka. Prawie 60% wszystkich alergii na mleko jest spowodowane obecnością tego rodzaju białka.

**LAKTOZA** – cukier, który występuje w mleku. Laktoza występuje nie tylko w mleku krowim, ale także w mleku wszystkich ssaków, w tym również w mleku kobiecym. Nietolerancja laktozy to jedna z najczęściej spotykanych nietolerancji pokarmowych. Dochodzi do niej wtedy, gdy w organizmie brakuje laktazy - enzymu koniecznego do rozkładu laktozy. Po spożyciu mleka lub innych produktów zawierających laktozę, pojawiają się dolegliwości układu pokarmowego.

### **ODPOWIEDZIALNA KONSUMPCJA, ZWANA TAKŻE ZRÓWNOWAŻONĄ**

**KONSUMPCJĄ** – podejmowanie decyzji zakupowych z uwzględnieniem wszelkich konsekwencji, jakie niosą ze sobą wydobycie surowców oraz produkcja, dystrybucja, użytkowanie i utylizacja danego towaru. Każdy z tych procesów ma wpływ na środowisko przyrodnicze i otoczenie społeczne:

- negatywny wpływ, czyli degradacja przyrody, łamanie praw człowieka i łamanie praw pracowniczych.
- pozytywny wpływ, czyli poprawa losu ludzi i ochrona przyrody.

**OLEJ PALMOWY** – „ukryte zło” wielu produktów. Na masową skalę wykorzystuje się go do produkcji przetworzonej żywności, kosmetyków i biopaliw. Palmy olejowe uprawiane są na wielkich, przemysłowych plantacjach, często – zwłaszcza w Indonezji – powstałych po spalonych, a następnie wykarczowanych obszarach lasów deszczowych. Od 1970 roku obszar uprawy oleju palmowego w Indonezji wzrósł ponad 30.krotnie, a w Malezji 12.krotnie. liczba ta stale rośnie.

**PROBIOTYK** – grupa bakterii, które mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, poprzez zachowanie prawidłowej flory bakteryjnej. Co za tym idzie, wpływa na stan zdrowia organizmu.

### **PRODUKT PRZETWORZONY – patrz: ŻYWNOSĆ PRZETWORZONA**

**PRODUKT RAFINOWANY** – produkt poddany procesom oczyszczania mającym na celu usunięcie jednego bądź kilku składników. Z reguły rafinacja ma na celu otrzymanie czystego



składnika jak np. cukier biały, mąka biała, bądź usunięcie niepożądanego cechy jak np. usunięcie zapachu lub barwy z tłuszczu roślinnych. Produkty rafinowane zwykle są uboższe w składniki odżywcze i bardziej kaloryczne.

**PRODUKT WEGAŃSKI** – produkt, który nie jest pochodzenia zwierzęcego lub produkt, którego wytwarzanie nie wiąże się z eksploatacją zwierząt, czyli np. nabiał, jajka, miód, mięso.

**PRODUKT WEGETARIAŃSKI** – produkt, który nie jest pochodzenia zwierzęcego, czyli nie bazuje na produktach pochodzących z uboju zwierząt, na mięsie zwierząt, w tym także na rybach i owocach morza.

**ROLNICTWO EKOLOGICZNE** – system gospodarowania, który dąży do produkowania zrównoważonej żywności i który uwzględnia lokalne warunki ekologiczne, społeczne i ekonomiczne. Najważniejsze cele rolnictwa ekologicznego to: produkcja zdrowej, bezpiecznej, bogatej w substancje odżywcze żywności, unikanie zanieczyszczenia środowiska poprzez niestosowanie środków chemicznych, zapewnienie rolnikom wysokiej jakości życia, odpowiednich dochodów, a także zdrowych i bezpiecznych warunków pracy.

**SUPERFOOD** – nieprzetworzona żywność pochodzenia naturalnego, bogata w składniki odżywcze, które mają dobroczynny wpływ na organizm człowieka.

**SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY** – zwany też „tykającą bombą”. Słodszy i tańszy w produkcji od cukru, czyli – niestety dla nas - bardziej wydajny. Spożywany nadmiernie prowadzi do otyłości i miażdżycy. Otrzymuje się go ze skrobi kukurydzianej. Pod wpływem sztucznie otrzymanych enzymów i kwasów przetwarza się ją w syrop, który składa się w 55% z glukozy, w 42% z fruktozy i w 3% z innych cukrów. W trakcie tego procesu, syrop traci białka, enzymy, witaminy i inne naturalne składniki. Staje się dawką pustych kalorii i jedynie zaostża apetyt. Jest wszechobecny w bardzo wielu produktach, z racji na niską cenę.

**TŁUSZCZ MLECZNY** – tłuszcz pochodzenia zwierzęcego występujący w mleku krowim. Produkt ten nie jest wskazany jeżeli mamy skłonności do gromadzenia złego cholesterolu lub jego poziom jest podwyższony. W przypadku chorób takich jak miażdżycy czy chorób układu sercowo – naczyniowego również nie należy go spożywać. W diecie wegańskiej jest niedozwolony ze względu na pochodzenie zwierzęce.

**TŁUSZCZE TRANS** – tłuszcze z grupy nienasyconych. W małych ilościach występują one w naturalnych tłuszczach zwierzęcych (na poziomie 3-5%). Są także w mleku i jego przetworach. Natomiast w znacznie większych ilościach można je spotkać w wielu, choć nie wszystkich, sztucznie utwardzanych, stałych tłuszczach roślinnych – takich jak margaryna czy masło



roślinne, bardzo szkodliwych dla zdrowia. Istnieje wiele dowodów na to, że częste spożywanie tłuszczu trans zwiększa ryzyko raka piersi i miażdżycy.

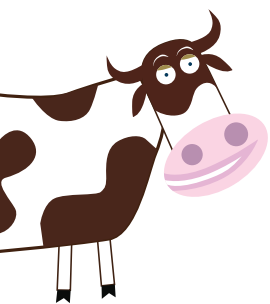
**UTWARDZONE TŁUSZCZE ROŚLINNE** – w przeciwieństwie do nieutwardzonego, zdrowego tłuszczu roślinnego są szkodliwe dla zdrowia. Są sztucznie otrzymywane. Jak je się robi? Zwykły olej roślinny wzbogaca się o cząsteczki wodoru i poddaje działaniu bardzo wysokiej temperatury. Wówczas cząsteczki oleju wiążą się z cząsteczkami wodoru i tak powstają utwardzone kwasy tłuszczowe. Jakie są tego konsekwencje dla zdrowia spożywania takich tłuszczu? Zwiększa się ryzyko wystąpienia chorób serca i cukrzycy, miażdżycy, wylewów i zawałów serca oraz raka jelita grubego. Poza tym, podnosi się poziom tzw. złego cholesterolu, jak i ryzyko otyłości.

Tłuszcze te są masowo stosowane w tzw. Fast-foodach. Ich „zalety” są takie, że można utrzymywać cały dzień rozgrzany tłuszcz, nie powodując zadymienia kuchni. Są przy tym tańsze niż masło i mają długi okres przechowywania. Można na nich smażyć wielokrotnie. Uwaga, tłuszcze utwardzone poprawiają smak chipsów i krakersów. Są więc – niestety smaczne, choć bardzo szkodliwe.

**ZRÓWNOWAŻONY PRODUKT** – produkt, z wytworzeniem, którego nie wiązało się złamanie praw człowieka, praw pracowniczych oraz degradacja środowiska przyrodniczego.

**ŻYWNOŚĆ EKOLOGICZNA** – produkowana według zasad najbardziej zbliżonych do upraw naturalnych, bez użycia chemicznych środków ochrony roślin, nawozów sztucznych i dodatków do paszy.

**ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA** – produkty, które zostały poddane obróbce technologicznej w zakładach przemysłu spożywczego, aby zwiększyć ich trwałość lub przyspieszyć proces przygotowywania. Zawiera ona często szkodliwe dla zdrowia dodatki, poprawiające wydajność i konsystencję lub wydłużające termin przydatności. Przykłady żywności przetworzonej? Np. parówki, wędliny, sos do makaronów w słoiku, płatki do mleka itp.



**SUPER  
KRÓWKA**

