



JUST
SUPERIOR

Superior
REČNIK

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

*Hladno presovano ili
hladno ceđeno*

Za ulje koje je dobijeno iz obavezno jedne vrste biljke mehaničkim hladnim ceđenjem (presovanjem) može se reći da je hladno ceđeno. To znači da u tom procesu nije korišćena povišena temperatura, što je od ključne važnosti jer sva biljna ulja na visokim temperaturama postaju ekstremno toksična za organizam i postaju izvor slobodnih radikala. Na pakovanju se mora naglasiti od koje biljke je dobijeno.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Hidrogenizovano biljno ulje?

Biljna ulja su polinezasičene masti, koje su zbog svog hemijskog sastava veoma nestabilne i oksidišu u prisustvu vazduha i svetlosti, a naročito visoke temperature, što znači da postaju bogat izvor slobodnih radikala.

Hidrogenizacija je hemijski proces menjanja strukture biljnog ulja tako da ono postane čvrsto na sobnoj temperaturi i dugostrajnije.

Ovim procesom dobijamo trans masti, koje predstavljaju hemijska jedinjenja kakva ne postoji u prirodi. Radi pojednostavljenja možemo reći da su hidrogenizovano ili delimično hidrogenizovano biljno ulje, trans masti i margarin u principu ista stvar i smatraju se jednim od najvećih uzročnika svih najgorih bolesti današnjice.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Nerafinisano

Dobijeno mehaničkim hladnim ceđenjem (presovanjem) biljke, ali nije neophodno naglasiti iz koje biljke, i može ih biti više vrsta, za razliku od hladno ceđenog ulja. Znači da u tom procesu nije korišćena povišena temperatura, što je od ključne važnosti, jer sva biljna ulja na visokim temperaturama postaju ekstremno toksična za organizam.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

*Bogato omega-3
masnim kiselinama*

U suštini bogato omega-3 masnim kiselinama nije ispravno deklarisana nutritivna izjava. Proizvod može biti "izvor omega-3 masnih kiselina" ili imati "visok sadržaj omega-3 masnih kiselina". Ovde je izuzetno bitno razlikovati da li proizvod ili dijetetski suplement prirodno sadrži omega-3 u ovim količinama ili im je on sintetički dodat (u oba slučaja je ispravno deklarisati navedenu nutritivnu izjavu).

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

*Sa probiotičkim
vlaknima*

Probiotička vlakna tj. biljna vlakna su izuzetno bitna za normalno funkcionisanje probavnog sistema (varenja i crevne flore tj. korisnih bakterija), što je poslednjih godina dokazano kao izuzetno bitan faktor za celokupno zdravlje, a naročito imunitet. Neuporedivo najbolja opcija je da se biljna vlakna unose iz cele hrane kao što su povrće, voće i adekvatno pripremljene žitarice, mahunarke itd.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

*Nizak nivo
natrijuma*

Kako se smatra da je preterani unos soli nešto zajedničko za prosečnu ishranu svuda u svetu, a smatra se da to nepovoljno utiče na zdravlje, smatra se da je pozitivno kada hrana ima nizak nivo natrijuma (jer se količina soli dobija množenjem 2,5 puta sa natrijumom). Međutim, kada namirница prirodno sadrži natrijum, a nema dodate soli, ova izjava je potpuno besmislena.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Bez palminog ulja

Palmino ulje (koje ima najviše zasićenih masti i po tome je slično kokos ulju) je uzburkalo javnost u poslednje vreme sa više aspekata. Prvo, neorgansko palmino ulje može biti teško procesirano i štetno po zdravlje. Drugo, postoje jako ozbiljni problemi ekološke prirode povezani sa proizvodnjom ovog ulja. Zbog ovoga se smatra dodatom vrednošću proizvoda ako ga ne sadrži.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

*Bez GMO
supstanci*

Genetski modifikovana hrana je proizvedena od genetski modifikovanih organizama (GMO), što znači da je ovim organizmima genetski materijal (DNK) izmenjen metodama genetičkog inženjerstva (mutacija, ubacivanje i brisanje gena). Impresivno sa tačke gledišta naučnog napretka, korišćenje GM hrane će tek pokazati svoje posledice po ljudsko zdravlje i okolinu.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Superhrana

Namirnice koje sadrže značajno više nutrijenata (proteina, vitamina, minerala, fitonutrijenata..) od sličnih namirnica kad se poredi na istu količinu. U nju spadaju različite biljke uglavnom u prakškastom obliku (kakao prah, maka prah, moringa, spirulina, ashwaganda, reishi...) i danas se smatra, zbog modernog načina života, da je izuzetno korisno uvrstiti ove namirnice u ishranu. Sa malom napomenom, da je jako važno da ove namirnice budu isključivo sertifikovano organske, jer u suprotno mogu biti i štetne.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Antioksidans

Antioksidansi su molekuli koji sprečavaju oksidaciju drugih molekula, tj sprečavaju stvaranje slobodnih radikala. Organizam sam proizvodi antioksidanse – neke vitamine, enzime i druga jedinjenja (jer se u organizmu i prirodno stvaraju slobodni radikali kao produkt različitih procesa).

Antioksidansi se takođe mogu uneti putem hrane, a postoje i jedinjenja sa antioksidantnom aktivnošću koja ne sintetišemo u organizmu, ali ih neke biljke sadrže.

S obzirom na ovo, antioksidanse možete uneti putem hrane, ali postoji i niz sintetičkih antioksidanata u koje spadaju sintetički vitamini (C,A,E). Rezultati studija korišćenja sintetičkih vitamina i izolovanih supstanci sa antioksidansnom aktivnošću su veoma različiti, i variraju od pokazanih benefita do pokazanih vrlo loših uticaja na zdravlje. Industrija često dodaje antioksidanse namirnicama jer služe kao konzervansi. .

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Visoko fruktozni kukuruzni sirup

Predstavlja jeftinu alternativu za šećer, i što je teško za poverovati, značajno je štetnija za organizam i od procesiranog šećera. Visoko fruktozni kukuruzni sirup je teško procesirana namirnica koja ima potpuno neprirodnu količinu fruktoze za organizam, i to u njenoj slobodnoj formi (pored toga što se proizvodi od GMO kukuruza i što se u proizvodnji koriste teške hemikalije), i smatra se uzročnikom gojaznosti, dijabetesa, masne jetre, pa čak i kancera. Ovo je još jedna stvar koja treba da bude na samom vrhu spiska namirnica koje se izbegavaju po svaku cenu.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

BPA free

BPA je toksična industrijska hemijska supstanca tj. sintetički polni hormon po sastavu sličan estrogenu koji se nalazi u plastičnoj i u premazu metalne ambalaže. Pokazano je da BPA iz ambalaže prelazi u hranu. Koliko – zavisi od mnogo faktora ali pošto je BPA nedvosmisleno otrov za ljudski organizam (povećava rizik od dobijanja dijabetesa, hiperaktivnosti, svih vrsta hormonalnih poremećaja i određenih oblika kancerogenih oboljenja) treba ga u svakom slučaju izbegavati, tj kupovati hranu u ambalaži na kojoj je naznačeno da ne sadrži BPA.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Grass fed

Namirnice životinjskog porekla koje su potekle od životinja hranjenih na tradicionalan i njima prirodan način, a to je npr. ispaša (trava leti a seno zimi), naspram životinja koje se hrane žitaricama i različitim koncentratima koje za njih nisu prirodne i dovode do promene nutritivnih svojstva (poremećaja u odnosu masnih kiselina) u proizvodima koje potiču od ovakvih životinja.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Bez pšenice



ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Znači da proizvod ne sadrži pšenicu ni u jednom obliku. Pšenica se često izbegava zbog toga što sadrži gluten u najvećoj količini, međutim i druge žitarice sadrže gluten.

Nepasterizovano



ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Bez veštačkih boja

Nepasterizovano znači da proizvod nije tretiran na visokim temperaturama. Može se lakše pokvariti, ali je zadržao sva nutritivna svojstva.

Veštačke boje su veštačka hemijska jedinjenja, koja mogu biti manje štetna, srednje štetna i veoma štetna i kancerogena. Puno veštačkih boja je u nekim zemljama zabranjeno zakonom a u drugim nije. U svakom slučaju ih treba izbegavati. Naročito deca. Nekad se obeležavaju imenom, nekada sa poznatim E oznakama.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Bez holesterola

Holesterol je steroidni molekul i spada od jedne od najvažnijih molekula u organizmu. Između ostalog omogućava kretanje i funkcionisanje nervnog sistema i zato ga biljke nemaju, a ljudi i životinje imaju. Skoro sve ćelije u organizmu ga mogu sintetizovati, ali ne u dovoljnoj meri za sve potrebe, pa ga treba unetositi dodatno putem hrane.

ŠTA ZAPRAVO ZNAČI

Prirodno bez glutera?

Postoje namirnice koje po svojoj prirodi ne sadrže ovaj protein i namirnice kod kojih je gluten veštačkim putem uklonjen. Ukoliko namirnica sadrži sertifikat da je bez glutena, to znači da ga praktično nema ni u tragovima. Ovo se uglavnom tiče osoba sa celjaklijom ili izrazitom netolerancijom na gluten i trebalo bi da je naglašeno na deklaraciji.

Namirnica koja ne sadrži ovaj protein po svojoj prirodi – znači nije veštačkim putem uklonjen gluten, nego ga data namirnica jednostavno ne sadrži. Međutim, ukoliko je pakovana u prisustvu namirnica koje sadrže gluten – npr. ako se lešnik pakuje u istoj prostoriji gde i pšenica, verovatno ima ostatke glutena na sebi. Ukoliko namirnica sadrži sertifikat da je bez glutena to znači da ga praktično nema ni u tragovima.