



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Se
opp for
e-stoffene!

Mer mat, mindre kjemi

Raskt og lettvinnt, men full av kjemikalier: Ferdigmat er ofte svært kunstig, og neppe sunt for kroppen. Sats heller på mer hjemmelaget!

MATVANENE VÅRE har endret seg radikalt de siste 10–15 årene. Nå kjøper og spiser vi ferdiglaget mat og halvfabrikata til hverdags. Middagen skal være lettvinnt og rask å lage. Vi spiser kun for å bli mette, mette nok til å haste videre til nye aktiviteter og gjøremål i hverdagen vår. Men hvor sunn er ferdigmaten?

Den nye mattrenden har åpnet opp for industriens finurlige metoder for å få ferdigmaten til å smake, lukte og se godt ut, og være lengst mulig.

«FERSKBAKT» BRØD hos bakeren som dufter nydelig – på grunn av kjemiske og aromatiske tilsetningsstoffer – kan i verste fall være

opptil ett år gammelt. Og ferskpresset juice fra enkelte produsenter kan være tappet og lagret på store tanker for de flere uker og måneder senere tappes over på drikkekartongene og sendes til butikkene. Du er heldig om en matvare inneholder bare fire–fem ulike tilsetningsstoffer. I verste fall kan et måltid inneholde opptil 70 kjemiske ingredienser, der mange av disse kan ha kreft- og allergiframkallende egenskaper. Totalt over 4000 ulike tilsetningsstoffer brukes i matindustrien og til såkalt matforedling. Det fører til at du i løpet av ett år inntar ca. seks–sju kilo tilsetningsstoffer. Hva dette gjør med kroppen og helsen din i det lange løp, er det ingen som

kan si noe sikkert om, bortsett fra at det mest sannsynlig er helseskadelig for de fleste. Dette kan være en av årsakene til at allergilignende slimhinneforstyrrelser har økt betydelig i den voksne befolkningen de siste 20 årene.

PROBLEMET med alle disse kjemiske stoffene er:

- Vi vet altfor lite om hvordan det enkelte tilsetningsstoff virker på menneskets kropp og helse, da eventuell forskning foregår hovedsakelig på dyr.
- Selv kjemiske stoffer som viser helseskade på forsøksdyr, er blitt godkjente til bruk i matindustrien.
- Tilsetningsstoffer blir som regel aldri forbudt på mistanke

Kutt ned på ferdigmaten

Det er bare 50–60 år siden vi spiste ren mat direkte fra havet, naturen og bondegården. Fortsatt kan du i stor grad velge deg rene matvarer og produkter, og bruke gode urter og krydder som naturlige tilsetningsstoffer i matlagingen. Bak ditt eget brød, gjerne av økologiske melsorter. Det tar ikke lang tid – og du sparer mange penger! Press din egen juice av friske grønnsaker eller frukter. Kast ut posemat, halvfabrikata og all type ferdigprodukter og ferdigmat. Ta tilbake herredømmet over ditt eget kjøkken og kosthold. Det vil komme til deg en stor helsegevinst!

Boktips:

Les boka «Den hemmelige kokken» av den svenske forfatteren Mats-Eric Nilsson.

om bi- eller skadevirkninger, bare dersom helseskadelig virkning på mennesker er bevist.

– Vi vet altfor lite om hvordan ulike tilsetningsstoffer virker sammen og eventuelt kan forsterke hverandres skadevirkninger. 

Rolf Luneng