

Les additifs alimentaires

Par Steve Dubé

Je me demande souvent pourquoi les compagnies alimentaires font des produits de si mauvaise qualité. Le goût est très important, car évidemment nous ne mangeons que si ça goûte bon! Il est possible de bien manger sans consommer tous ces additifs que nous retrouvons dans nos aliments. Les hommes des cavernes n'avaient pas d'épices à steak, les Romains n'avaient pas d'huile hydrogénée, les Égyptiens n'avaient pas de pain avec calcium ajouté et personnes n'avaient d'aspartame, du colorant et d'autres substances dans son assiette. Voici une petite liste de produits avec leur définition et où vous retrouverez ce produits (le nom des produits peut être en anglais).

1- ASPARTAME : Zéro calorie, édulcorant qui procure un goût de sucré. Composez de 2 molécule d'acides aminées, il procure un goût de sucré 180 fois plus fort que le vrai sucre.

Vous le trouvez : Boissons gazeuses, yogourt, gommes et bonbons.

Vous devez savoir : Depuis 30 ans, le FDA a reçu des milliers de plaintes de la part des gens qui en consomme :ils ressentent des maux de têtes, des étourdissements, de la nausée. Par contre, plusieurs études prouvent qu'il n'y aucun danger pour l'humain s'il est consommé avec modération.

2- BLUE NO 1 ET NO 2 : Utilisé dans le but de colorer les aliments.

VOUS LE TROUVER : Bonbons, céréales, jus, glaçages à gâteau.

VOUS DEVEZ SAVOIR : Sucun cas de cancer n'a été associé à la consommation de ce bleu.

3- CARAGEENAN : Il s'agit d'un stabilisant, épaississant et émulsifiant extrait d'algues.

VOUS LE TROUVEZ : Tous les bonbons gélatineux, confiture, crème glacée, yogourt et les garnitures fouettées.

VOUS DEVEZ SAVOIR : Ce produits cause des ulcères, de l'inflammation du colon et le cancer du tube digestif.

4- GOMME DE GUAR : Il s'agit d'un stabilisant, épaississant et émulsifiant fait à partir de graines de guar broyée.

VOUS LETROUVEZ : Pâtisseries, crème glacée, et les sauces en enveloppe.

VOUS DEVEZ SAVOIR : Est une sources de fibres insolubles et favorise la régulation du glucose sanguin.

5- SIROP DE MAIS HAUTE TENEUR EN FRUCTOSE (HFCS) : Sucre dérivé du maïs, ce qui compose 40 % du sucre dans les aliments que nous consommons. L'américain moyen en consomme 40lbs par année!

VOUS LE TROUVEZ : Crème glacée, chips, biscuits, yogourt, bonbons, céréales, ketchup, sauce BBQ, fruits en conserves et etc. (la liste est très longue).

VOUS DEVEZ SAVOIR : Chaque personne consomme en moyenne par jour 190 calories à partir de ce composé. Même si la théorie n'est pas encore prouvée, le corps emmagasine plus facilement sous forme de graisse ce type de sucre que le vrai sucre fait à partir de canne à sucre.

6- HUILE PARTIELLEMENT HYDROGENÉE : Fait à partir d'hydrogène ajouté à l'huile végétale. Ceci crée une mutation de la molécule de gras en mauvais gras. Cette huile est utilisée en grande partie par les entreprises dû à son faible coût.

VOUS LE TROUVEZ : Margarine, beurre d'arachides, pâtisseries, biscuits, craquelins.

VOUS DEVEZ SAVOIR : Ceci cause des problèmes cardiaques, le cancer du tube digestif et des problèmes de poids sévères.

7- SUCRALOSE : Zéro calorie, édulcorant fait à partir de particules de chlore et molécule de sucre. Ceci est 6000 fois plus sucré que le sucre.

VOUS LE TROUVEZ : Tous les aliments sans sucre et les breuvages sans sucre diètes.

VOUS DEVEZ SAVOIR : Est une des causes de cancer chez l'humain, peut causer des dommages au système nerveux et cause des problèmes de fertilité.

Ref : men's health : march 2009 article supermarket survival guide d. zinczenko, M goulding 106-112.