

TEDEN KULTURNE DEDIŠČINE

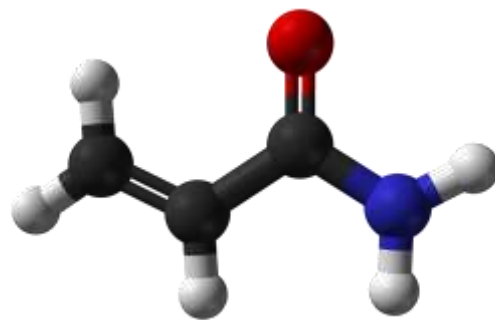
KEMIJA V PREHRANI

Učenci izbirnega predmeta POK(poskusi v kemiji)

(8. c, 9. b)

Visokokalorična ocvrta živila

Gre za jedi, ki vsebujejo veliko maščob, hkrati se v procesu cvrtja sproščajo velike količine rakotvornih snovi npr. AKRILAMIDA (C_3H_5NO).



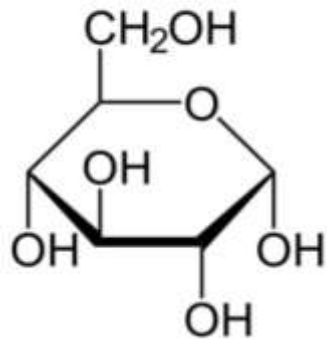
Akrilamid



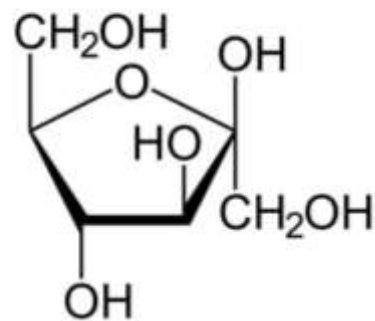
Gazirane sladke pijače

V teh pijačah je veliko sladkorja (fruktoza in glukoza), zato povečujejo tveganje za diabetes, bolezn srca in ožilja, raka in artritis.

GLUKOZA

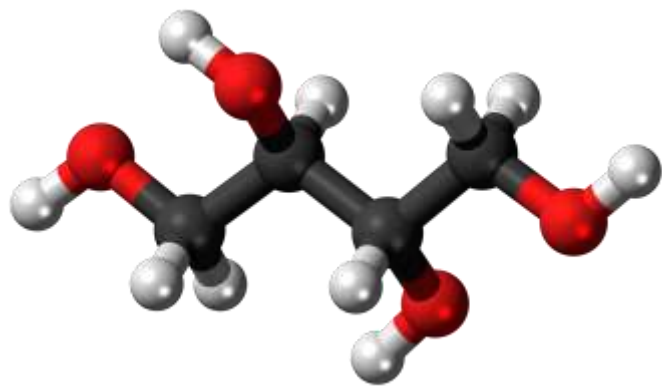


FRUKTOZA

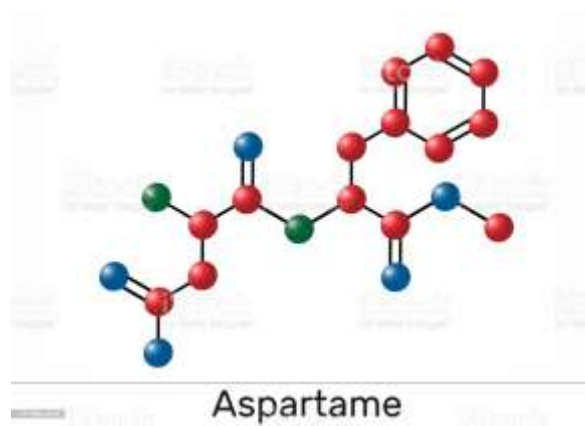


Umetna sladila

Umetna sladila vsebujejo eritritol ali aspartam lahko pa tudi kar oba sladkorja.



Eritrol

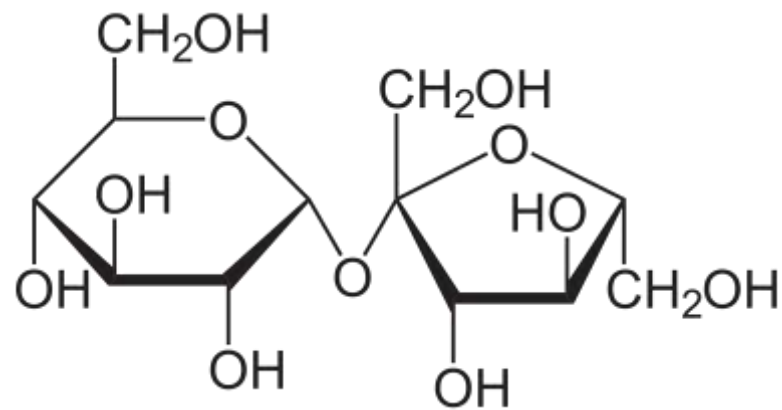


Aspartame



Konzervirana hrana

Predvsem konzervirano sadje ima zaradi boljšega okusa dodano veliko količino sladkorja (saharoze) in sirupa. To pomeni, da dvigne krvni sladkor in poveča težave trebušne slinavke.



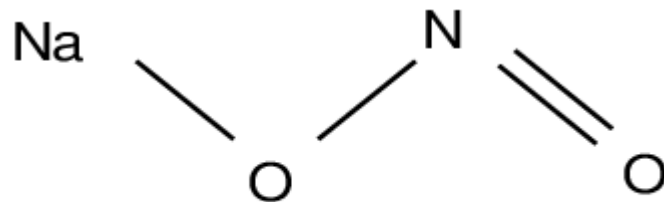
Saharoza



Obdelane mesnine

Predelane mesnine (hrenovke, paštete, salame, klobase, šunka...) vsebujejo nitrite.

Natrijev **nitrit** (E250) sodi v Sloveniji med bolj pogosto uporabljene konzervanse.



Natrijev nitrit



Margarina

Za pripravo uporabljajo postopek hidrogenizacije, pri katerem nastanejo transmaščobne kisline, ki so zdravju škodljive.

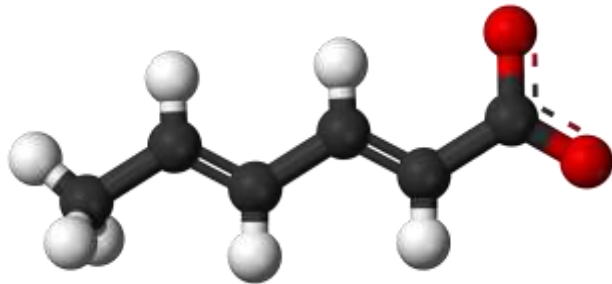


Transmaščobne kisline



Zamrznjena pripravljena hrana

Vsebuje veliko konzervansov (natrijev sorbat), predelane soli, hidrogenirana olja in veliko drugih umetnih sestavin.

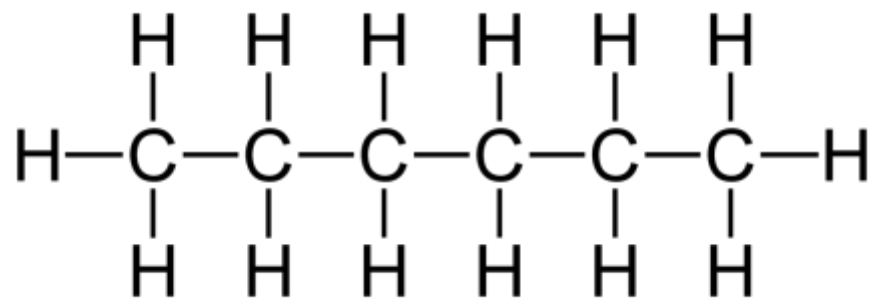


Natrijev sorbat



Sojini dodatki

Večina sojinih dodatkov se prideluje z uporabo strupene kemikalije heksan.

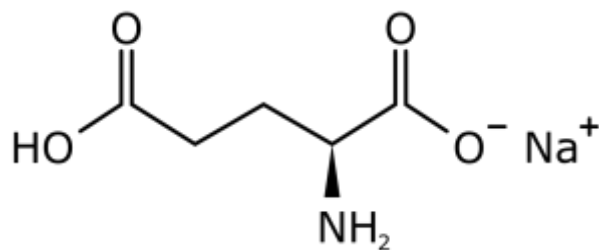


Heksan



Ojačevalci okusov

Najbolj znan, najbolj razvpiti ter najpogostejši ojačevalec okusa v prehrani je MSG ali mononatrijev glutamat (sol glutaminske kisline).



Mononatrijev glutamat



VIRI

[https://vizita.si/bolezni/srcno-zilne-bolezni/ocvrta-hrana.html\(modal:p/image/61873716\)](https://vizita.si/bolezni/srcno-zilne-bolezni/ocvrta-hrana.html(modal:p/image/61873716))

<https://www.dnevnik.si/1042888613>

<https://zenska.hudo.com/zdravje/zdravo-zivljenje/vse-kar-morate-vedeti-o-ojacevalcih-okusa/>

https://www.wikiwand.com/sl/Mononatrijev_glutamat

<https://produktleta.si/portfolio-items/vegeta-natur/>

<https://www.bioshop.si/sojini-zrezki>

<https://www.telegraf.rs/zivot-i-stil/zdravlje/3313128-nije-sva-hrana-iz-konzerve-losa-nutricionisti-otkrivaju-koja-je-najzdravija>

<https://www.dnevnik.si/1042786234>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Eritritol>

<http://frskefi.splet.arnes.si/files/2020/04/ogljikovi-hidrati.pdf>

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Akrilamid>