

Colecția: **SECOLUL XX – 20 DE MISTERE ESENȚIALE**

Coperta: Stelian BIGAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**VAN ERIKSSON, JAKOB**

**Drogurile din farfuria oamenilor obișnuiți, despre care nu vrea nimeni să aflăm : docu-drame și mituri istorice**

**însoțite de consemnări din presă - București : Integral, 2019**

Conține bibliografie

ISBN 978-606-992-286-6

I. I. Ștefănescu, Florin (trad.)

II. Boian, Lucia (doc.)

94

© INTEGRAL, 2019

Editor: Costel POSTOLACHE

Tehnoredactor: Stelian BIGAN

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,  
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă  
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-992-286-6

*Jacob Van Eriksson*

# **Drogurile din farfuria oamenilor obișnuiți, despre care nu vrea nimeni să aflăm**

Versiune în limba română:

Prof. FLORIN ȘTEFĂNESCU

Documentare suplimentară, bibliografie selectivă

și analiza comparativă a surselor:

LUCIA BOIAN



**INTEGRAL**

## **Sumar**

**Dacă bunicii sau străbunicii noștri  
ar mânca tot ce mâncăm noi azi,  
ar muri pe loc! / 7**

**Lista minunățiilor interzise:  
E-uri și alte bunătăți / 11**

**Infamul dar fabulosul  
monoglutamat de sodiu / 45**

**Zahărul, drogul alb suprem,  
care bate cocaina / 57**

**Cola, care e genială dacă vrei să speli  
motorul sau să cureți rugina? / 85**

**Într-o lume stresantă și obositoare,  
energizantele te scot  
de tot din amorteală / 103**

## **Dacă bunicii sau străbunicii noștri ar mânca tot ce mâncăm noi azi, ar muri pe loc!**

Secolul XX a fost secolul în care alimentația omului „civilizat” s-a schimbat radical. S-au generalizat alimentele procesate, s-au introdus artificial noi parametri de gust, conservarea hranei a început să se facă pe termen incredibil de lung, dulciurile sintetice și băuturile carbogazoase au invadat piața – toate acestea și multe altele s-au întâmplat fiindcă așa am vrut noi și fiindcă așa am fost ajutați/stimulați să credem că vrem. Când am trecut de la mâncatul pentru subzistență la mâncatul de moft și când ne-am propus să acordăm tot mai puțin timp preparării mâncării acasă, ne-am trezit, practic, cu întreg tabelul lui Mendeleev în farfurie! Iar asta a început să ne placă tot mai mult, ba chiar am devenit dependenți de acest stil culinar bazat pe tot mai multe „prefabricate” alimentare.

De fapt, fără să știm, am devenit dependenți de o serie de droguri chiar mai puternice decât cele convenționale: mono-glutamatul de sodiu bate alcoolul sau tutunul, iar zahărul – ei bine, da, zahărul! – surclasează cafeaua, medicamentele cu și fără prescripție sau, chiar, metamfetaminele. Ne drogăm în permanență și ne place tot mai mult asta, fapt care se întâmplă cu complicitatea fățișă a două alte industrii – cea farmaceutică și cea publicitară, care se potentează reciproc, îndemnându-ne să mâncăm mai mult și mai prost fiindcă – nu-i așa? – în lumea de azi există remedii pentru orice. Iar asta ni se comunică în timp real, astfel încât o reclamă la un lanț de fastfooduri sau hypermarketuri este urmată „la pachet” de o succesiune de momente publicitare care se referă la indigestie, balonare, flatulență sau colici biliare. Mesajul e „Stai liniștit! Mănâncă tot ce-ți trece prin cap, există antidot pentru orice suferință provocată de mâncatul necontrolat, pe sistemul mult dar prost!”.

Apoi, la această stare de intoxicare colectivă contribuie și faptul că puținele emisiuni cu tematică medicală sunt realizate de personaje la fel de bolnave, suferind de ipohondrie în stare terminală și de tot felul de anxietăți și sindroame, care le în-deamnă să transmită mesaje atât de prăpăstios de neverosimile încât nu le mai ia nimeni în seamă. Cineva povestea, de pildă, că un astfel de redactor „de specialitate”, femeie la 40-45 de ani, atunci când o rudă le-a oferit o cutie cu bomboane copilașilor ei, vizibil malnutrită după o cură de iaurt degresat și fulgi de ovăz, după plecarea musafirilor s-a proțăpit amenințător în fața progeniturilor deja mânjite la gură cu ciocolată și le-a pus în temă brutal, fără drept de apel: „Dacă mâncați așa ceva, muriți!”.

Urmarea e că unul dintre copii a vomitat pe loc, iar celălalt are și acum nevoie de consiliere psihiatrică...

Din fericire, puștani respectivi sunt vii și aparent nevătămați, însă nu același lucru s-ar spune despre bunicii și străbunicii noștri dacă, folosind o buclă temporală, i-am pofti la una din mesele noastre de duminică. Sau, și mai rău, de sâmbătă seara! Mai ales dacă am comanda acasă pizza „cu de toate”, aripioare de pui picante sau hamburgeri „a la Unchiul Sam”! (Cum „care Sam?” Ăla care ține carnea douăzeci de ani congelată înainte să o pună pe bandă în fabrică.)

În concluzie, viitorul sună bine. De fapt, miroase bine și are un gust demential! Tava-i plină, poftă bună!

## **Lista minunățiilor interzise: E-uri și alte bunătăți**

Știm că îi găsim în majoritatea produselor, am auzit că în cantități mari dăunează grav sănătății, pe seama lor este pus chiar numărul în creștere al cazurilor de cancer. Aditivii alimentari sunt ingrediente și ar trebui menționați în lista ingredientelor, de fiecare dată, pe etichetă, spun reprezentanții Agenției Naționale Sanitare Veterinare și pentru Siguranța Alimentelor. Pe etichetă ar trebui să regăsim atât denumirea clasei lor funcționale, cât și numărul specific sau numărul CE. De exemplu: „colorant – curcumină” sau „colorant: E 100”, numărul E fiind folosit pentru simplificarea etichetării substanțelor care au denumiri chimice complicate. Sunt folosiți în procesele tehnologice, pentru: colorare – sunt utilizați pentru a adăuga sau pentru a reda culoare unui produs alimentar; conservare – aceștia se adaugă pentru a prelungi viața la raft a produselor alimentare

prin protejarea acestora împotriva microorganismelor; rol antioxidant – acestea sunt substanțe care prelungesc viața la raft a produselor alimentare prin protejarea acestora împotriva oxidării (respectiv rânțezirea grăsimii și schimbarea culorii); ca agenți de tratare a făinii – aceștia se adaugă făinii sau aluatului pentru a îi îmbunătăți calitățile panificabile.

Lista aditivilor folosiți în special în produsele procesate este extrem de lungă, fiind 27 de categorii mari:

1. „îndulcitori” sunt substanțe utilizate pentru a da un gust dulce produselor alimentare sau utilizate pentru îndulcitorii de masă;

2. „coloranți” sunt substanțe care adaugă sau redau culoare produselor alimentare și includ componente naturale ale produselor alimentare sau alte substanțe naturale care nu sunt de regulă consumate ca alimente de sine stătătoare și care nu sunt de obicei utilizate ca ingrediente caracteristice în alimentație. În sensul regulamentului european, preparatele obținute din produse alimentare și din alte materii prime comestibile naturale obținute prin extracție fizică și/sau chimică conducând la o extracție selectivă a pigmentilor în raport cu constituenții nutritivi sau aromatici sunt considerate coloranți;

3. „conservanți” sunt substanțe care prelungesc durata de stabilitate la depozitare a produselor alimentare prin protejarea acestora împotriva deteriorării cauzate de microorganisme și/sau care previn creșterea microorganismelor patogene;

4. „antioxidanți” sunt substanțe care prelungesc durata de stabilitate la depozitare a produselor alimentare prin protejarea

acestora împotriva deteriorării cauzate de oxidare, precum rânțezirea grăsimii și schimbarea culorii;

5. „substanțe suport” sunt substanțe folosite pentru a dizolva, dilua, dispersa sau a modifica fizic un aditiv alimentar, aromă alimentară, enzimă alimentară sau nutrient și/sau altă substanță adăugată unui aliment în scopuri nutriționale sau fiziologice fără a-i altera funcțiile (și fără a exercita un efect tehnologic propriu) în scopul de a facilita manipularea, aplicarea sau folosirea acestuia;

6. „acidifianți” sunt substanțe care măresc aciditatea unui produs alimentar și/sau îi conferă un gust acru;

7. „corectori de aciditate” sunt substanțe care modifică sau controlează aciditatea sau alcalinitatea unui produs alimentar;

8. „agenți antiaglomeranți” sunt substanțe care reduc tendința particulelor individuale dintr-un produs alimentar de a adera una la alta;

9. „antispumanți” sunt substanțe care previn sau reduc formarea spumei;

10. „agenți de încărcare” sunt substanțe care contribuie la creșterea volumului unui produs alimentar fără să contribuie semnificativ la valoarea sa energetică;

11. „emulsifianți” sunt substanțe care fac posibilă formarea sau menținerea unui amestec omogen de două sau mai multe faze imiscibile, ca uleiul și apa, în produsele alimentare;

12. „săruri de topire” sunt substanțe care transformă proteinele din brânză într-o formă dispersată și, astfel, determină distribuția omogenă a grăsimilor și a altor componente;

13. „agenți de întărire” sunt substanțe care fac sau mențin țesuturile fructelor sau legumelor tari sau crocante sau interacționează cu agent gelatinizant pentru a produce sau întări un gel;

14. „potențatori de aromă” sunt substanțe care ameliorează gustul și/sau mirosul existent al unui produs alimentar;

15. „agenți de spumare” sunt substanțe care fac posibilă formarea unei dispersii omogene a fazei gazoase într-un aliment lichid sau solid;

16. „agenți gelatinizanți” sunt substanțe care dau textură unui produs alimentar prin formarea unui gel;

17. „agenți de glazurare” (inclusiv lubrifiantii) sunt substanțe care, aplicate pe suprafața externă a unui produs alimentar, îi conferă acestuia un aspect lucios sau acționează ca un strat protector;

18. „agenți de umezire” sunt substanțe care împiedică uscare produselor alimentare, contracarând efectele unei atmosfere cu un nivel scăzut de umiditate, sau stimulează dizolvarea unei pudre într-un mediu apos;

19. „amidonul modificat” este o substanță obținută prin unul sau mai multe tratamente chimice din amidon comestibil, care poate suferi un tratament fizic sau enzimatic și poate fi fluidificată sau albită prin acizi sau baze;

20. „gaze de ambalare” sunt gazele altele decât aerul, introduse într-un container înaintea, în timpul sau după plasarea unui produs alimentar în container;

21. „agenți de propulsare” sunt gazele, altele decât aerul, care scot un produs alimentar dintr-un container;

22. „agenți de afânare” sunt substanțe sau combinații de substanțe care eliberează gaz, măbind astfel volumul aluatului sau al cociei;

23. „agenți de sechestrare” sunt substanțe care formează complecși chimici cu ionii metalici;

24. „stabilizatori” sunt substanțe care, adăugate unui produs alimentar, fac posibilă menținerea stării fizico-chimice a acestuia; stabilizatorii includ substanțele care permit menținerea dispersiei omogene a două sau mai multe substanțe nemiscibile într-un produs alimentar, substanțele care stabilizează, conservă sau intensifică culoarea existentă a unui produs alimentar, precum și substanțele care măresc capacitatea de legătură a produsului alimentar, inclusiv formarea de legături încrucișate între proteine permițând legarea bucăților de alimente din alimentele reconstituite;

25. „agenți de îngroșare” sunt substanțe care, adăugate unui produs alimentar, cresc vâscozitatea acestuia;

26. „agenți de tratare a făinii”, alții decât emulsifiantii, sunt substanțe care se adaugă făinii sau aluatului pentru a îi îmbunătăți calitățile panificabile;

27. „potențiatori de contrast” sunt substanțe care, atunci când sunt aplicate pe suprafața externă a fructelor sau legumelor după ce anumite părți predefinite ale acestora au făcut obiectul unei depigmentări (de exemplu, prin tratament cu laser), contribuie la distingerea acestor părți de restul suprafeței prin colorarea lor în urma interacțiunii cu anumite componente epidermice.

Până în 2020 ar trebui să se încheie și reevaluarea privind siguranța aditivilor alimentari autorizați în Comunitatea Europeană, având în vedere că cele mai multe evaluări datează din anii '80 și '90. Organismul care face acest lucru este Comitetul științific pentru alimentație (SCF) și/sau Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară (EFSA), numai aditivii considerați siguri putând fi introduși pe lista UE. De exemplu, ca rezultat al programului de reevaluare, s-a revizuit utilizarea a trei coloranți alimentari deoarece EFSA a redus doza zilnică acceptabilă (DZA) și a considerat că expunerea umană la acești coloranți este posibil să fie prea ridicată. Prin urmare, nivelurile maxime ale acestor coloranți care pot fi utilizate în produsele alimentare au fost reduse la începutul anului 2012. Această trimiteră se referă la E 104 Galben de chinolină, E 110 Sunset Yellow și E 124 Ponceau 4R, se menționează pe site-ul oficial al DSVSA.

Trei sunt condițiile de bază pentru autorizarea unui aditiv alimentar: conform dovezilor științifice disponibile, nu prezintă niciun risc pentru sănătatea consumatorului la dozele propuse; există o necesitate tehnologică suficientă care nu poate fi satisfăcută prin alte mijloace; utilizarea sa nu induce în eroare consumatorul și trebuie să aducă avantaje acestuia. De asemenea, consumatorul trebuie să aibă și avantaje de pe urma folosirii aditivilor în procesul tehnologic, iar printre acestea trebuie să se regăsească: conservarea calității nutriționale a alimentului; furnizarea ingredientelor sau componentelor necesare fabricării de produse alimentare destinate unor grupuri de consumatori cu nevoi nutriționale speciale; sporirea capacității de

conservare sau a stabilității unui aliment sau îmbunătățirea proprietăților sale organoleptice, cu condiția neinducerii în eroare a consumatorului; contribuția la fabricarea, prelucrarea, prepararea, tratarea, ambalarea, transportarea sau depozitarea alimentelor, inclusiv a aditivilor alimentari, a enzimelor alimentare și a aromelor alimentare, cu condiția ca aditivul alimentar să nu fie utilizat pentru mascarea materiilor prime defectuoase sau pentru acoperirea unor practici neigienice.

Aditivii alimentari ar trebui să fie folosiți în beneficiul consumatorilor, chiar dacă ei satisfac și necesitățile producătorului. Sunt acceptați în principal pentru următoarele scopuri: refacerea aspectului inițial al produselor alimentare a căror culoare a fost modificată prin prelucrare, depozitare, ambalare și distribuție; ameliorarea atractivității vizuale a produselor alimentare; colorarea produselor alimentare care în mod normal sunt incolore.

Aproape toate produsele prelucrate, dar și cele neprelucrate, au adăugați acești aditivi. Cei care provoacă probleme toxicologice minime se pot adăuga în aproape toate produsele alimentare prelucrate, iar printre aceștia se numără carbonatul de calciu (E 170), acidul lactic (E 270), acidul citric (E 330), pectinele (E 440), acizii grași (E 570), azotul (E 941). Iată care sunt, însă, și aditivii cu utilizare limitată: natamicina (E 235) nu se poate utiliza decât drept conservant pentru tratarea suprafeței brânzei și a cârnaților uscați; acidul eritorbic (E 315) nu se poate utiliza decât ca antioxidant în anumite produse pe bază de carne și pește; ferocianura de sodiu (E 535) nu se poate utiliza decât ca agent antiaglomerant în sare și înlocuitorii acesteia. Concluzia ar fi că extrem de scurtă rămâne lista produselor care