Scris de Administrator
Joi, 04 Noiembrie 2010

Prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi: „Daca producatorii de alimente stiu ca nu sunt controlati, fac ce vor“

de Nicolae Leahu, Sambata 13 feb 2010



Dupa ce a publicat recent o carte ca un fir al Ariadnei in labirintul produselor alimentare nesanatoase, directorul Institutului de Cercetari Alimentare din Bucuresti (ICA) ne-a explicat cum se fura la E-uri, ce sunt alimentele culturale si neuromarketingul, dar si-a bagat putin nasul si unde ne fierbe oala cu ciorba.

Prietenii ii spun „dr Menci". E omul care scoate E-urile din tine si da cu ele in marii producatori de alimente. Oficial e directorul ICA.

In realitate, e un soi de detectiv pasionat care urmareste micul si berea pana la locul crimei nutritionale. Iar ca toate aceste adevaruri sa nu ramana vorbe in vant s-a apucat sa scrie „Si noi ce mai mancam?".

Ce-a iesit, gasiti in librarii...

Parafrazand titlul cartii, si dr Menci ce mai mananca?

Alimente biologice si mai putin alimente culturale.

Reusiti?

Cam in 90% din cazuri, da... Dar vreau sa fac o paranteza pentru a explica diferenta dintre alimentul biologic si cel cultural.

Cel biologic este cel care poate fi luat direct din natura si consumat ca atare (fructele, legumele). Alimentul cultural este cel asupra caruia intervine cultura omului, nu biologicul.

Ce aduce nou cartea dvs.?

Este in primul rand o abordare holistica a alimentatiei. Se porneste de la ideea ca alimentele sunt influentate de modificarile mediului.

Trebuie sa intelegem faptul ca alimentele sunt parte din mediul nostru inconjurator.

Daca acesta este poluat, si alimentele noastre vor fi poluate. Daca agricultura este superchimizata, si alimentul va fi la fel. Un capitol important pe care l am dezvoltat este cel al crononutritiei. Adica modul in care bioritmurile noastre fiziologice (circadiene sau sezoniere) ne influenteaza comportamentul alimentar.

Ce este cu „Noua ordine alimentara" de care pomeniti in carte?

Este timpul sa constientizam din ce in ce mai mult relatia dintre aliment si sanatate. De asemenea, sa nu uitam ca parintii poarta responsabilitatea pentru obiceiurile alimentare ale copiilor.

Pana pe la varsta de 10-14 ani, imaturitatea sistemului nervos al copiilor ii impiedica sa-si formeze comportamente de consum alimentar sanatoase.

Daca vor fi lasati sa priveasca mult timp la televizor reclamele la diverse produse, nu vor avea decat de suferit mai tarziu.

Neuromarketingul este acea publicitate agresiva cu elemente de manipulare care tulbura mecanismele normale de formare a obiceiurilor corecte.

Mai putem sa mancam „slow" intr-o era din ce in ce mai „fast"?

Putem face acest lucru. Analizand fiecare dintre noi dezavantajele unuia si avantajele celuilalt stil de viata putem scapa din capcana, desi pare incredibil acest lucru.

La fel cum este si titlul cartii „Si noi ce mai mancam?" - pentru ca unul zice „nu manca aia!", altul zice, „nu manca aialalta!" - eu arat ca inca mai avem ce manca!

Si cam ce ar trebui sa mancam?

Am o noua abordare a piramidei alimentare. La baza este activitatea fizica - mers pe jos, urcat pe scari etc. Dupa aceea este zona hidratarii cu apa.

Nu cum zic astia de la CNA, „doi litri de lichide pe zi". Lichide sunt si tuica sau vinul si nu cred ca cineva poate recomanda doi litri pe zi de tuica!

Recomand minimum cinci portii (jumatate de kilogram pe zi) de legume si fructe proaspete, pe cat posibil ecologice.

De ce „da" pentru iahnia de fasole si „nu" pentru fasole batuta?

Fasolea bob este o leguminoasa foarte valoroasa, cu o proteina foarte buna, de calitate, dar si cu fibre vegetale foarte multe, deci cu efect cardio (efect benefic asupra aparatului cardio - vascular - n.r.).

Nu ingrasa pentru ca biodisponibilitatea caloriilor este foarte mica (se absorb mai greu din tubul digestiv - n.r.), deoarece amidonul din compozitia bobului de fasole este intr-o forma rezistenta.

In momentul in care faci praf bobul - la propriu - si il transformi in fasole batuta ii creste atat de mult indexul glicemic (cresterea glicemiei in interval de o ora - n.r.), incat isi pierde acele proprietati benefice.

Cu perisoarele din ciorba ce ati avut?

Perisoarele sunt facute din carne tocata, indigesta. De ce indigesta? Avand o suprafata de contact foarte mare cu aerul inconjurator, grasimile din compozitia chiftelelor de carne se peroxideaza, devin grasimi „rele".

Carnea este de asemenea asociata in compozitie cu orez, adica amidon, iar asocierea dintre carnea de origine animala cu amidonoasele (cereale, paine, cartofi, cartofi prajiti) nu este deloc sanatoasa. Uneori, perisoarele sunt legate cu ou - o alta asociere nesanatoasa.

De aceea mesele trebuie sa fie frugale, iar la o masa trebuie sa consumam maximum un aliment concentrat (orice nu este leguma sau fruct).

Cuplam branza cu rosia...

Nu! Explic in tabele cum se asociaza corect ouale, pastele fainoase, carnea, dulciurile...

...cu slana?

Este un capitol special despre cum mananca romanii. Si un capitol aparte despre porc.

Cat de mult se „ciupeste" la E-uri in Romania?

Va dau un exemplu recunoscut de producatorii din Romania - nu de mine - din cele aproximativ 220.000 de produse din carne, 20-30% reprezinta aditivi alimentari. Trageti singuri concluzia!

Un produs al unei mari firme, sa zicem de iaurt, vandut in Romania are aceeasi compozitie precum cel vandut in strainatate?

In general, nu.

Deci la „ei" sunt mai sanatoase...

Sau mai bolnave... Depinde... Abordarile sunt simpliste si reductioniste. E o mare greseala sa definim alimentul dupa denumirea generica.

Cand spunem paine, vorbim de fapt despre zeci de mii de sortimente - fara sa exagerez - de alimente diferite. Si atunci cum putem sti care paine este buna?

Trebuie sa citim eticheta, sa vedem ingredientele, sa ne informam asupra tehnologiei de producere. La paine, de exemplu, exista tehnologie de producere monofaziala sau polifaziala care imprima cu totul alte caracteristici nutritionale alimentului numit paine.

Ne putem increde in ceea ce scrie pe etichete?

Depinde de eficienta si de credibilitatea sistemelor de control. Pentru ca, daca producatorul stie ca in Tara Romaneasca nu sunt laboratoare sau posibilitati de control, face ce vrea.

E ca si cum ai face o lege care limiteaza viteza rutiera, dar nu ai radare.

Si pe noi cine ne apara de invazia E-urilor?

Noi insine. Nu mai scapa cine poate, scapa cine stie, cine este informat. De aceea am si scris cartea, pentru ca in cunostinta de cauza, sa ne asumam ceea ce mancam sau ceea ce nu mancam.

Noi nu constientizam ca suntem si ceea ce nu mancam.

Taxa pe fast-food?

Eu sustin ca mai intai trebuie sa facem educatie copiilor nostri, noi insine sa fim exemple pentru ei, scoala, mass-media. Mai bine reglementam - si aici iar ma vor injura foarte multi - regimul publicitatii care se face la alimente. Sunt tari care se gandesc sa interzica publicitatea la alimente pentru copii, mai ales cea televizata.

Cel mai bun, cel mai rau aliment?

Pot sa va spun ca nu exista niciun aliment-minune. Alimentul-minune este dieta - spectrul nostru alimentar. Cat mai multa diversitate, din cat mai multe specii, evident totul cat mai natural, toate incluse intr-un stil de viata activ.

Aceasta este abordarea globala, holistica, cheia prevenirii bolilor.

Mini CV

- S-a nascut la 1 mai 1949.
- A absolvit Facultatea de Biologie-Biochimie din Bucuresti, in 1972. Are multiple specializari in siguranta alimentara, proiectarea alimentelor, nutritie umana, dietoterapie.
- Din 1990 este director stiintific si director general al Institutului de Cercetari Alimentare Bucuresti.

Scris de Administrator
Joi, 04 Noiembrie 2010

Sursa: http://www.adevarul.ro/magazin_de_duminica/momentul_adevarului/Prof-_dr_Gheorghe_Mencinicopschi-_-Daca_producatorii_de_alimente_stiu_ca_nu_sunt_controlati-fac_ce_vor_0_207579593.html