

DARMOWY ROZDZIAŁ

Dobro i Zło w Twojej Lodówce

Rozdział 3: Ciemna strona mocy

Pełna wersja ebooka dostępna na bio-logika.com

© 2026 Bio-Logika · Wszelkie prawa zastrzeżone

Ciemna strona mocy

Teraz się zacznie. To produkty, które stoją w *większości* polskich lodówek i spiżarek. Kupujemy je rutynowo, bo tak nas nauczono. Reklamowane w telewizji, promowane gazetkami, rozstawione na wysokości wzroku w sklepie. Wyglądają normalnie, smakują znajomo — ale robią krzywdę. Powoli, cicho i systematycznie.

Tanie parówki i „wędliny”, z MOM-em

Zacznijmy od klasyka. Polska jest jednym z największych konsumentów wędlin w Europie — średnio ponad 17 kg wędlin na osobę rocznie. Ale kiedy sprawdzisz, co tak naprawdę zjadasz... robi się niewesoło.

Typowe parówki z marketu zawierają od 40% do zaledwie 30% mięsa. Reszta to MOM — mięso oddzielone mechanicznie (masa kostna przepuszczona przez prasę), skrobia, białko sojowe, fosforany, azotyn sodu (E250), glutaminian sodu (E621) i woda. Dużo wody.

⚠ Przeczytaj skład

Typowa parówka z marketu: „surowce wieprzowe 42%, woda, MOM drobiowy 12%, skrobia modyfikowana, białko sojowe, sól, fosforany: E450, E451, stabilizatory E407, E412, aromat dymu wędzarniczego, barwnik E120, azotyn sodu E250.„ Tego nie powinieneś jeść regularnie.

Azotyn sodu (E250) w połączeniu z białkiem mięsnym — zwłaszcza przy obróbce termicznej — tworzy nitrozoaminy, substancje klasyfikowane przez WHO jako rakotwórcze dla ludzi (grupa 1). WHO jasno stwierdza: przetworzone mięso — w tym parówki, kabanosy i duża część polskich wędlin — *zwiększa ryzyko raka jelita grubego*.

Nie mówimy „nigdy nie jedz parówki.„ Mówimy: *nie jedz ich codziennie*. A kiedy sięgasz, wybieraj te z minimum 80% mięsa i bez MOM w składzie.

Jogurty „owocowe,„ — ulepek zamiast nabiątu

To jeden z największych oszustw marketingowych w polskiej spożywcze. Na opakowaniu piękne truskawki i napis „źródło wapnia.„ W środku? Syrop glukozowo-fruktozowy, barwnik,

aromat identyczny z naturalnym, trochę mleka modyfikowanego i 0,5% preparatu owocowego.

Przeciętny Polak zjada rocznie ok. 8 kg jogurtów. Problem w tym, że większość z nich to nie jogurty — to *desery mleczne*, podszywające się pod zdrowy produkt. Jeden kubeczek „owocowego„ jogurtu zawiera tyle cukru, co pół batonika (ok. 15-18 g cukru na 150 g).

Dzieci jedzą to na śniadanie. Rodzice są przekonani, że dają im „coś zdrowego„. A dają zestaw cukier + zagęszczacze + barwniki + aromat. Organizm traktuje to jak deser, nie jak posiłek.

Gotowe sosy w butelkach

Ketchup, sos BBQ, sos czosnkowy, sos tysiąca wysp — stają na drzwiach lodówki i zostają tam miesiącami (co samo w sobie jest podejrzane). W środku? Głównie cukier, zagęszczacze i sól.

Typowy ketchup to ok. 22-25% cukru. Tak — *ćwierć butelki to cukier*. Sos BBQ potrafi mieć w składzie syrop glukozowo-fruktozowy, melasę, karmel (barwnik E150d, powiązany z powstawaniem 4-MEI — substancji potencjalnie rakotwórczej) i glutaminian sodu.

Polacy coraz częściej jedzą sosy na co dzień. Smażone pierogi — z ketchupem. Kotlet — z sosem BBQ. Sałatka — z dressingiem z butelki. Rezultat? Dodatkowe 100-200 kcal cukru dziennie z samych sosów. W skali roku to ok. 7-14 kg *ukrytego cukru* w diecie.

⚠ Alternatywa za 2 minuty

Domowy sos pomidorowy: pasata pomidorowa + łyżka oliwy + czosnek + sól + odrobina oregano. Gotowe w 2 minuty, bez cukru, bez konserwantów, bez chemii. Kosztuje mniej niż ketchup.

Margaryny i mieszanki tłuszczowe

Margaryna — kiedyś reklamowana jako „zdrowsza alternatywa„ dla masła. Dziś wiemy, że to jeden z najbardziej przetworzonych tłuszczów w naszej kuchni. Utwardzanie olejów roślinnych (hydrogenizacja) tworzy tłuszcze trans — związki, które WHO chce całkowicie wyeliminować z globalnej produkcji żywności do 2025 roku.

Nawet jeśli na opakowaniu pisze „bez tłuszczów trans„, to margaryna nadal jest kompozycją emulgatorów, barwników, aromatów i olejów roślinnych o wątpliwej jakości (często olej palmowy w najgorszej frakcji).

Kuriozum? Margaryna kosztuje 4-5 zł. Masło 7-9 zł. Za różnicę 3 zł tygodniowo dostajesz produkt, który Twoje ciało *rozpoznaje* i potrafi przetworzyć. Margaryna to obcy twór —

organizm nie wie, co z nią zrobić. A kiedy ciało nie wie, co zrobić — odkłada bałagan w wątrobie i naczyniach.

Napoje „owocowe„ i słodzone wody smakowe

Pijesz „wodę z sokiem„? Sprawdź skład: woda, cukier, 0,1% soku, kwas cytrynowy, aromat, barwnik. To nie woda z sokiem — to woda z cukrem i barwnikiem.

Polacy piją rocznie ok. 60 litrów napojów słodzonych na osobę. To ponad 6 kg czystego cukru rocznie — tylko z napojów. „Nektar owocowy„ to 50% soku i reszta woda z cukrem. „Napój owocowy” to 10% soku i reszta bałagan.

Dzieci w Polsce piją kompoty i soczki w przekonaniu rodziców, że to „owoce„. To jest *woda z cukrem o smaku owocowym*. Jedna mała paczuszka (200 ml) to ok. 20 g cukru — czyli 4 tyżeczki.

Chcesz wiedzieć więcej?

To był tylko jeden rozdział z ebooka „Dobro i Zło w Twojej Lodówce„. W pełnej wersji znajdziesz:

- Jasną stronę mocy — produkty, które warto mieć
- Strefę szarości — co jeść z umiarem
- Architekturę lodówki — jak ją zorganizować
- Złotą listę zamienników — zdrowe alternatywy

Pobierz pełny ebook na bio-logika.com