**Przerażająca prawda o chipsach**

 Czy na paczce chipsów, tak jak na paczce papierosów, powinno znaleźć się ostrzeżenie przed szkodliwym wpływem na zdrowie? Tak przynajmniej proponują naukowcy. Twierdzą, że smażone w głębokim tłuszczu przemysłowym i posypywane ogromnymi ilościami soli przekąski sieją prawdziwe spustoszenie w naszym organizmie.



** Chipsy atakują mózg**

Michael Moss, autor niedawno wydanej w Wielkiej Brytanii książki „Sól, cukier, tłuszcz: jak giganci spożywczy nas uzależniają” dowodzi, że dzięki dekadom badań prowadzonych na zlecenie dużych koncernów, chipsy z kuszących przekąsek przekształciły się w inteligentne bomby precyzyjnie atakujące ośrodek głodu w naszym mózgu. Jedzenie ich porównuje do przyjemności, którą daje kęs lepkiego, kleistego sera. Musimy jednak uważać, bo chrupanie codziennie jednej paczki równa się wypiciu pięciu litrów oleju kuchennego w ciągu roku!

Dlaczego tak bardzo lubimy te przekąski? Kiedy zaczynamy jeść chipsy, od razu "atakuje" nas sól - następuje tzw. eksplozja smaku. Do tego dochodzi jeszcze spora ilość tłuszczu. A zgodnie z nowymi badaniami obszary mózgu, które interpretują nasz zmysł smaku, mogą również odbierać wyobrażenie tekstury, czyli odczuwać  m.in. tłusty smak (nerw trójdzielny wysyła tę informację do odpowiedniego ośrodka). Im lepsza tekstura, tym większa ochota na przekąskę. Nie można zapominać o cukrze, który naturalnie występuje w skrobi ziemniaczanej i wraz z solą i tłuszczem tworzy trio najbardziej pożądanych smaków.

Tajną bronią chipsów jest także ich chrupkość. Badania wykazały, że im więcej hałasu przy jedzeniu, tym lepiej. Odkryto nawet, że uwielbiamy te chipsy, które przełamują się, gdy nacisk wynosi 279 gramów na centymetr kwadratowy! Kolejną sztuczką stosowaną przez producentów jest umieszczanie napisu „gourmet” – „smakosz”.  Etykieta „dla smakoszy” powoduje, że zazwyczaj nie zaprzątamy sobie głowy szkodliwymi substancjami zawartymi w chipsach.

**Chipsy główną przyczyną otyłości**

Musimy jednak pamiętać, że potężna dawka soli, cukru i tłuszczu negatywnie odbija się na naszym zdrowiu. Jedzenie chipsów zwiększa ryzyko otyłości, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej. Dr Dariush Mozaffarian, kardiolog z Harvard Medical School twierdzi, że to wręcz główna przyczyna epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych. Ziemniaki, według niego, wcale nie są niewinną przekąską, a chipsy to ich najgorsza postać. Wysoki poziom skrobi i rafinowanych węglowodanów zaburza poziom insuliny i glukozy we krwi. A to prowadzi do zmniejszenia uczucia sytości, a tym samym do zwiększonego apetytu w ciągu dnia. Dr Mozaffarian pozwala sobie jedynie na jedną lub dwie małe porcje chipsów w miesiącu.

**Nie dla ciężarnych**

Brytyjskie badania wskazują także, że jedzenie chipsów i frytek przez kobiety w ciąży może być równie szkodliwe dla nienarodzonych dzieci, jak palenie papierosów. Winien jest przede wszystkim akrylamid. To rakotwórczy związek chemiczny – bez zapachu i smaku, który uszkadza DNA. Wcześniej wykorzystywany był w przemyśle do produkcji plastiku, papieru i kosmetyków. Jednak przed dziesięcioma laty naukowcy z Uniwersytetu w Sztokholmie odkryli go również w produktach spożywczych. Szkodliwe związki akrylamidu powstają w pożywieniu w wyniku obróbki cieplnej, w temperaturze powyżej 120 stopni, czyli podczas smażenia lub pieczenia, np. tłuszczu, masła, itp. Oczywiście najwięcej ich w wysoko przetworzonych produktach, m. in. w chipsach.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Bradford Institute for Health Research wykazały związek między wysokim poziomem akrylamidu a niższą masą urodzeniową i obwodem głowy noworodków. A to kluczowe wskaźniki ryzyka dla zdrowia niemowląt. Wiąże się je m.in. z opóźnionym rozwojem mózgu i układu nerwowego. By tego dowieść przeanalizowano dietę 186 ciężarnych kobiet z Bradford. Ich dzieci miały bardzo wysokie stężenie akrylamidu - najwyższe w porównaniu do czterech pozostałych ośrodków w Europie, w których przeprowadzono badania. Przyglądając się codziennemu menu Brytyjek naukowcy doszli do wniosku, że przysłużyły się temu przede wszystkim chipsy. Dr John Wright, epidemiolog prowadzący badania, podkreślił, że szkodliwe działanie akrylamidu w połączeniu z ogromną ilością soli, cukru i tłuszczu, jakie zawierają chipsy, powoduje, że są one tak samo toksyczne jak papierosy. I dodał, że z tego powodu na opakowaniu powinno znaleźć się odpowiednie ostrzeżenie dotyczące szkodliwego wpływu na zdrowie.

Z doniesień czasopisma Plos One wynika także, że chipsy prawdopodobnie zwiększają ryzyko ADHD. Badania przeprowadzono co prawda na szczurach - ich mózgi wykazały znaczne różnice w aktywności, gdy do ich diety wprowadzono chipsy.  Obszary mózgu związane ze snem były hamowane, natomiast te związane z ruchem wykazały znacznie większą aktywność.  Takie zmiany u ludzi mogłyby być przyczyną nadpobudliwego zachowania.  Kolejna kwestią jest pobudzenie przy tej okazji ośrodka odpowiedzialnego za odczuwanie głodu. Jego nadmierna stymulacja prowadzi do hiperfagii, czyli napadów objadania się.

 Na podstawie Daily Mail