

Lista de ingrediente care trebuie urmăriți înainte de a cumpăra un pateu de porc

1. Aditivi periculoși sau controversați (E-uri)

Aceștia sunt adăugați pentru conservare, gust, culoare sau textură, dar pot avea efecte negative asupra sănătății, mai ales în cazul unui consum repetat.

Codul E	Denumire	Rol	De ce trebuie evitat
E250	Nitrit de sodiu	Conservant	Poate forma nitrozamine cancerigene; asociat cu boli cardiovasculare și cancer gastric.
E249	Nitrit de potasiu	Conservant	Efecte similare cu E250.
E451 E452	Polifosfați	Stabilizatori	Pot afecta echilibrul mineral (calciu/fosfor) și rinichii în exces.
E407	Carragenan	Agent de îngroșare	Poate irita intestinul; legat de inflamație în unele studii
E621	Glutamat monosodic (MSG)	Potențiator de aromă	Poate cauza dureri de cap, retenție de apă, reacții adverse la persoane sensibile.
E120	Carmin	Colorant roșu obținut din insecte	Poate provoca alergii, iar uneori e folosit doar pentru aspect, nu pentru calitate.
E316 E300	Ascorbat / acid ascorbic	Antioxidanți	Nu sunt periculoși, dar pot masca oxidarea altor grăsimi – atenție la combinații.

👉 Regulă simplă de urmat: dacă observați mai mult de 3 E-uri pe etichetă, e semn că produsul e foarte procesat, deci nu prea sănătos.

2. Ingrediente de „umplutură” (care înlocuiesc carnea)

Acestea reduc costul de producție și calitatea nutritivă, crescând în schimb conținutul de carbohidrați, sare și grăsimi ieftine.

Ingredientul de umplutură	De ce este problematic
Apă ca prim ingredient	Înseamnă că produsul e diluat; mai multă apă = mai puțină carne
Slănină / grăsime de porc	Grăsimi saturate; calorii multe, colesterol ridicat.
Făină de grâu / amidon / proteină vegetală (soia)	Folosite ca agenți de legare ieftini; nu aduc valoare nutritivă; pot fi alergeni.
Sorici, proteine animale deshidratate	Umpluturi ieftine, greu digerabile.
Zahăr / dextroză / sirop de glucoză	Adăugate pentru gust; cresc riscul de obezitate, diabet.

3. Grăsimi și sare în exces

Grăsimi saturate – peste 15 g/100 g indică un produs foarte gras.

Sare (NaCl) – peste 1,5 g/100 g = produs sărat, crește tensiunea arterială.

Grăsimi hidrogenate – rar declarate, dar uneori prezente în pateuri ieftine → afectează inima.

4. Alte ingrediente inutile sau problematice

Ingredient	Observatie
Arome artificiale / arome identic naturale	Maschează gustul natural, semn că produsul e slab calitativ.
Proteina din lapte, lapte praf, zer	Folosite ca texturizanți; pot provoca intoleranțe.
Fibre vegetale / gumă xantan / maltodextrină	Nu sunt periculoase, dar indică un produs procesat puternic.

Pe scurt — Ce să căutați pe etichetă:

A. Pentru un produs de calitate:

Ficat de porc / carne de porc ca prim ingredient

Fără nitriți (E249, E250)

Fără monoglutamat (E621)

Fără coloranți

Fără făină sau amidon adăugat

B. Pentru un produs de proastă calitate:

Apă, slănină, făină, sorici în topul listei

Mulți aditivi (mai ales E250, E621, E451)

„Arome” și coloranți adăugați

Zahăr sau sirop de glucoză

Iată mai jos o listă cu produse mai sănătoase pe care le puteți găsi în magazinele din România:

