Пищевые добавки

Пищевые добавки — это вещества, добавляемые прежде всего в обработанные продукты питания или другие виды пищевой продукции, производимые в промышленных масштабах, для достижения технических целей, например, для повышения безопасности, увеличения срока хранения продуктов питания или изменения их органолептических свойств.

Практически во всех продуктах питания, которыми так богаты современные супермаркеты и магазины, содержатся пищевые добавки, обозначаемые кодом Е. Многие из них вредны для организма. Особенно опасна ситуация, когда человек употребляет продукты с большим количеством пищевых добавок ежедневно или даже по несколько раз в день.

Существует несколько тысяч пищевых добавок, каждая из которых предназначена для выполнения определенной функции. В зависимости от выполняемой функции пищевые добавки можно разделить на следующие категории:

консерванты - это вещество, которое добавляют в продукты, чтобы предотвратить разложение в результате роста микробов или нежелательных химических изменений;

усилители вкуса и аромата – это усилители, добавляемые в продукты питания для усовершенствования их вкусоароматических свойств;

красители – это любой краситель, пигмент или вещество, которое придает цвет при добавлении в пищу или питье;

антиокислители - это вещества, включающиеся в процесс автоокисления различных продуктов и образующие стабильные промежуточные соединения, блокирующие таким путем цепную окислительную реакцию;

стабилизаторы - вещество, способное противостоять смешиванию ингредиентов, улучшающее внешний вид и способствующее длительному сохранению продуктов питания;

эмульгаторы - это группа натуральных и синтетических веществ, которые позволяют легко смешивать обычно не смешиваемые ингредиенты;

глазирователи - это пищевая добавка, которая предназначена для нанесения на поверхность пищевых продуктов, для того чтобы придать им блеск, а также создать защитное покрытие. Пленка способна защитить изделие от высыхания

и увлажнения, поскольку создает абсолютно воздухонепроницаемую поверхность;

загустители - это вещество, которое может увеличить вязкость жидкости без существенного изменения других ее свойств;

пеногасители - химическая добавка, которая уменьшает и препятствует образованию пены в промышленных технологических жидкостях;

пропелленты - газы, выдавливающие пищевые продукты из ёмкости;

регуляторы кислотности - это добавки, которые определяют оптимальный уровень кислотности и поддерживают его;

антислеживатели - вещества, препятствующие слёживанию и комкованию.

Однако существуют опасные для человека пищевые добавки.

Самыми опасными пищевыми добавками являются: глутаминовая кислота (Е620) и ее соли (глутамат натрия Е621, глутамат калия Е622, диглутамат кальция Е623, глутамат аммония Е624, глутамат магния Е625), бензойная кислота (Е210 – Е219).

Глутаминовую кислоту добавляют для усиления вкусовых ощущений и, несмотря на то, что эта кислота является естественной для нашего организма аминокислотой, использовать ее нужно ограниченно. При высоких концентрациях глутамата может возникать чувство жара, покраснение лица, тошнота, рвота, колебания артериального давления, повышение температуры тела, бессонница, учащенное сердцебиение. Такое состояние может быть опасно для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Бензойную кислоту добавляют в рыбные консервы и газированные напитки. Эта добавка может вызывать аллергические реакции: крапивницу, астму и даже анафилактический шок. Поэтому продукты с бензойной кислотой лучше не употреблять больным бронхиальной астмой и при склонности к аллергии.

Хотите быть уверенными в том, что на вашем столе натуральная и здоровая пища – следуйте простым рекомендациям:

- внимательно читайте этикетку;
- не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской;
- не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
- выбирайте свежие сырые овощи и фрукты.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.
Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.