

E27



СУЩЕСТВУЮТ ЛИ БЕЗВРЕДНЫЕ ИЛИ ДАЖЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

Конечно. Кроме того, некоторые из них могут применяться в продуктах детского питания, в том числе и для детей до трех лет. К подобным пищевым добавкам относятся молочная кислота (E270), лецитины (E322), агар (E406), гуаровая и ксантановая камедь (E412, E415) и некоторые другие. Полезными свойствами обладают такие красители, как куркумин (E100) и ликопин (E160d).

«НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ»

С 1 июня 2008 года в нашей стране введена маркировка «натуральный продукт», право носить которую получил ряд белорусских предприятий.

«Натуральный продукт» изготавливается исключительно из натурального сырья, в котором не применялись методы генной инженерии, отсутствуют какие-либо консерванты, искусственные красители и добавки.

СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ

За безопасностью пищевых добавок следят Всемирная организация здравоохранения, Продовольственная и сельскохозяйственная организация при Организации Объединенных Наций (FAO).

Анализ состояния современного рынка продуктов питания на предмет содержания среди пищевых E-компонентов показал, что значительная часть предлагаемого ассортимента содержит в большей или меньшей степени указанные выше вещества.

Прежде чем купить продукт, тщательно изучите его состав по этикетке - специалисты рекомендуют поменьше потреблять продуктов, содержащих пищевые добавки.



Будьте здоровы!



Автор: А.С. Капитюк.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
филиал Брестская городская детская поликлиника № 2
УЗ «Брестская центральная поликлиника»,
224023, г. Брест, улица Советской Конституции, 8А.
Телефон: 8 (0162) 42-45-51, факс: 8 (0162) 42-04-17.
[Http: zdorovie-rebionka.brest.by](http://zdorovie-rebionka.brest.by), e-mail: zdorovie@brest.by.
2013 год. Тираж 100 экз.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА



Пищевая добавка - природное или искусственное вещество и/или их соединения, **специально вводимые** в пищевые продукты в процессе производства или торгового оборота продовольственного сырья и пищевых продуктов **в целях придания им определенных свойств, сохранения их качества.**

ОСНОВНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ:

- колбасы и паштеты;
- изделия из свежего мяса рубленые и фасованные;
- рыба, моллюски, ракообразные;
- маргарин, масла и жиры растительного и животного происхождения;
- сыр;
- фруктовые соки и нектары;
- вина, пиво, уксус, напитки винные ароматизированные;
- пищевые продукты из какао и шоколада;
- джемы, желе, мармелад; компоты из фруктов;
- консервированные фрукты и овощи и др.

Для сохранения привлекательности импортные овощи и фрукты (дыни, ананасы, персики, груши, яблоки, сливы, цитрусовые, морковь, огурцы, томаты, перец) зачастую обрабатываются пищевыми добавками.

Каждой добавке присвоен трех- или четырехзначный номер с предшествующей буквой **Е**. **Эти номера (коды) используются в сочетании с названиями функциональных классов**, отражающих группу пищевых добавок по технологическим функциям (подклассам).

На потребительской упаковке пищевого продукта, приготовленного с использованием пищевых добавок, должно быть указано название каждой пищевой добавки (химическое, торговое название или код в порядке возрастания номеров).

ТЕМ, КТО СЛЕДИТ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, БУДЕТ ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ, ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЭТИ КОДЫ.

Уже на протяжении нескольких десятилетий существует эта система, в которой:

- E100-E199** - красители;
- E200-E299** - консерванты;
- E300-E399** - антиокислители;
- E400-E499** - стабилизаторы;
- E500-E599** - эмульгаторы;
- E600-E699** - усилители вкуса и аромата;
- E700** и выше – прочие добавки, не попадающие в стандартную классификацию.

Одна добавка может совмещать в себе разные функции.

Красители отвечают за усиление утраченной во время обработки или естественной окраски.

Консерванты отвечают за сохранность продуктов, предотвращая размножение бактерий или грибов.

Антиокислители (антиоксиданты) защищают продукты от окисления, прогоркания и изменения цвета.

Стабилизаторы сохраняют консистенцию продукции, повышают вязкость.

Эмульгаторы поддерживают структуру продуктов и похожи на стабилизаторы. Они помогают создать однородную смесь из несмешиваемых продуктов.

Усилители вкуса и аромата возвращают еде потерянные во время обработки и хранения вкус и аромат, могут скрывать неприятный вкус продуктов.

В повседневной жизни мы все регулярно пользуемся некоторыми пищевыми добавками: сода (E500), уксус (E260), лимонная кислота (E330).

Любое вещество на земле может быть ядом – все зависит от дозы потребления.

В среднем каждый человек в год съедает более 5 кг пищевых добавок. Кто из нас действительно знает, как эти вещества влияют на наш организм?



При увлечении продуктами, содержащими пищевые добавки, могут возникать аллергические реакции, заболевания кожи, желудочно-кишечного тракта.

Чрезмерное употребление некоторых пищевых добавок может приводить к образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Отдельные пищевые добавки при накоплении в организме могут способствовать развитию раковых заболеваний.

