



Пищевые добавки: «за» и «против»

Переоценить или недооценить вред пищевых добавок сложно. Это достаточно простой и дешевый способ «подарить» продукту красивый вид, привлекательный цвет, поспособствовать усилению вкуса и продлить срок хранения. О пищевых добавках много говорят и пишут (правда, плохого больше, чем хорошего). Раковые опухоли и хронические заболевания, слабоумие и бесплодие – все это преподносится как следствие присутствия в продуктах пищевых добавок. Впору задуматься, какая же пища может принести вред, а какая пользу...

Несамостоятельные «Е»

Итак, что же такое пищевые добавки? В качестве самостоятельного продукта они не используются. Пищевые добавки – это специальные вещества, которые служат дополнением к продуктам питания с целью улучшить некоторые их свойства. Так повелось еще с давних времен, но тогда это были добавки натурального происхождения, например мед, спирт, соль, вино и т. д. В настоящее же время используются добавки «из пробирки», которые значительно увеличивают сроки хранения продуктов и влияют на их вкусовые качества. Кондитерские изделия, колбаса длительного хранения, вкусное даже на вид мороженое – заслуга современных пищевых добавок.

Безусловно, добавки, которые в ходе исследований показали вредное или токсическое действие, в пищевой промышленности не используются. Процесс отсеивания начался в 1953 году, когда в Европе была принята единая система маркировки добавок, применяемых в пищевой промышленности. Согласно этой системе все добавки обозначаются буквой Е (от Europe), за которой следует трехзначное

число (цифровой код). Следует ли отсюда, что пищевые добавки, разрешенные для использования в Европе и, в частности, в Украине, не приносят ощутимого вреда здоровью? По крайней мере обратное научно не доказано. Так почему же вокруг пищевых добавок так много споров?

Одна из причин – недобросовестность некоторых производителей. Несоблюдение технологий производства, а также предельно допустимых норм использования добавок приводит как к аллергическим реакциям, так и к более серьезным осложнениям. Кроме того, в СНГ в отличие от Европы контроль над соблюдением норм технологии производства слаб по причине плохо развитого законодательства в сфере пищевых добавок. Отсюда и большая «популярность» пищевых добавок в нашей стране.

Безопасные «Е»

Какие же из пищевых добавок можно назвать не только официально, но и по-настоящему безвредными? Вот лишь малая толика веществ, продукты с которыми, кстати, врачи не рекомендуют включать в рацион детям до 5 лет. Итак, это:

E100 – краситель куркумин; может содержаться в соусах, порошке карри, рыбных паштетах, варенье, готовых блюдах с рисом и т. д.;

E363 – подкислитель янтарная кислота; может содержаться в бульонах, супах, сухих напитках и десертах;

E504 – разрыхлитель теста карбонат магния; может содержаться в жевательной резинке, сыре, пищевой соли; считается абсолютно безопасным;

E957 – подсластитель тауматин; может содержаться в жевательной резинке без сахара, сухофруктах, мороженом.

Вредные «Е»

Известно, что большое количество вредных добавок можно найти среди красителей. Цитрусовый красный краситель (E121) и краситель амарант (E123) вообще запрещены. Как правило, они содержатся в цветном мороженом, сладкой газированной воде, ряде сладостей. Научно доказано, что эти добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

Эмульгаторы чаще всего представлены минеральными веществами. Это сода (E500), соляная кислота (E507) и серная кислота (E513). Кроме того, есть химические соединения, которые во всем мире разрешены к применению. Это нитрит натрия (E250), нитрат натрия (E251), нитрат калия (E252). Однако насколько уместно говорить об их безвредности, если максимально допустимая суточная доза не должна превышать 5 микрограммов на 80 кг веса человека, а в одной только палке сухой колбасы содержится до 30 микрограммов. Этот вопрос остается спорным, тем не менее колбасные изделия без упомянутых добавок представить сложно. Чтобы с витрины на нас «смотрела» вареная колбаса цвета парной телятины, а не серо-бурая масса, в ход активно идут нитродобавки. Они также содержатся в консервированной сельди, копченой рыбе, шпротах. Их добавляют в твердые сыры (для предупреждения повышенного газообразования). Людям, имеющим в наличии холецистит, дисбактериоз, заболевания кишечника и печени, желательно исключить вышеперечисленные продукты из своего рациона, поскольку часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращаются в более серьезные токсичные нитриты, образующие сильные канцерогены – нитрозоамины, которые оказывают разрушительный эффект на здоровье.

Большую популярность в последнее время приобрели заменители сахара. Но не все знают, что добавки, которые используются при их производстве: сахарин (E954), цикламановая кислота

и цикламаты (E952), ацесульфат калия (E950), аспартам (E951), ксилит (E968) – в разной степени неблагоприятно воздействуют на печень. Избегать употребления этих веществ следует людям, которые менее полугода тому перенесли гепатит.

Дурную славу имеют консерванты и стабилизаторы. Они действуют на организм человека подобно антибиотикам. Консерванты прекращают любую биологическую жизнь в продукте, благодаря чему обеспечивается его длительное хранение. Человек, обладая большим весом (в соизмерении с одноклеточным организмом), не погибает от употребления консерванта, однако количество этих веществ в последнее время так велико, что за считанные годы они накапливаются до критической массы. Это приводит к отказу жизненно важных органов и систем, появлению хронических заболеваний, раковых опухолей и др. Одним из самых опасных считается консервант формальдегид (E240), который может находиться в консервации (он же – формалин в виде раствора).

Не паниковать!

Какие же выводы можно сделать из вышесказанного? Безусловно, ни один производитель не откажется от использования пищевых добавок. Более того, многие позиционируют свои товары как экологически чистые и полезные для здоровья: на этом строятся многие рекламные кампании. Однако ни для кого не секрет, что сегодня экологически чистые продукты – большая редкость, а если они и есть, то их стоимость значительно превышает таковую большинства обычных продуктов питания.

Таким образом, можно сформулировать несколько простых, но действенных рекомендаций:

- ➔ выбирать продукты желательно исходя из наименьшего содержания в них данных веществ;
- ➔ внимательно читать надписи на этикетках: в противном случае можно купить крахмал с запахом или цветом колбасы;
- ➔ минимизировать употребление продуктов с активно применяемыми синтетическими усилителями вкуса и цвета;
- ➔ по возможности обходиться без продуктов длительного хранения, которые предопределяют наличие в них большого количества консервантов.

И... приятного всем аппетита!

Подготовила **Елена Николаева**