

Что мы знаем о пищевых добавках? Факты и только факты

Когда мы приходим в магазин, всегда выбираем продукты качественные, красивые, аппетитные с виду. Никто же не будет покупать, к примеру, серую колбасу или прогорклое масло. Ведь каждый покупатель хочет, чтобы продукты были свежими, ароматными и приятными на вкус. И этому немало способствуют пищевые добавки.

Итак, зачем же они нужны?

Они способны улучшить вид, аромат и вкус продукта (ароматические вещества, усилители вкуса, красители).

Замедляют порчу продукта (консерванты, антиокислители).

Повышают питательную ценность продукта (витамины, минеральные вещества, подсластители).

Необходимы в процессе промышленного производства (эмульгаторы, стабилизаторы).

Благодаря им можно получить и сохранить желаемую консистенцию продукта (загустители, регуляторы влажности).

Хотелось бы поговорить о наиболее распространённых пищевых добавках более подробно.

Итак, **консерванты**. Чтобы продукты не портились и долго оставались свежими, в них добавляют консерванты. Ведь испорченный продукт не только несъедобен, но и опасен для здоровья. Консерванты ограждают нас от пищевых отравлений, препятствуют росту плесневых грибков и микроорганизмов, останавливают выделение микроорганизмами ядов, например, афлатоксина.

Бензойная кислота и её соли (бензоаты) – консервант, встречается практически во всех консервированных продуктах в пластиковой упаковке, например, в сельди, в напитках. Представляет опасность для аллергиков, которые чувствительно реагируют на салициловую кислоту, и для больных бронхиальной астмой.

Сорбиновая кислота. Чаще всего её можно увидеть в консервированных продуктах, а также в тортах и выпечке. Считается наиболее безвредным и особенно эффективным консервантом.

Нитрит натрия. Является и усилителем окраски и консервантом одновременно. Добавляют его в копчености и колбасы. Благодаря нитриту натрия естественный цвет колбаски сохраняется намного дольше. Кстати, эта соль препятствует росту спор ботулизма в колбасных консервах. Именно при отравлении колбасой впервые было описано это заболевание (botulus-колбаса). Нитрит натрия очень токсичен. Его количество строго нормируется ГОСТами. И концентрация эта очень мала, не превышает 0,005%. Скажу по собственному опыту: ещё ни разу превышение нитрита натрия выше норматива не встречала.

Одним из вариантов не добавлять консерванты в продукты является вакуумная упаковка, да и сама соль (натрия хлорид) является ничем иным, как консервантом. Такая же ситуация и с уксусом. В одной ситуации он – приправа, а в другой консервант. Неужели в маринование вы не кладёте уксус? Хотя я предпочитаю натуральный яблочный.

Антиокислители. Действие их основано на том, что они связывают кислород воздуха, предотвращая окисление (прогоркание жиров). Чаще их добавляют в растительное и сливочное масло, чипсы, сырокопчёную колбасу. К ним относятся аскорбиновая кислота (витамин С), лимонная кислота, токоферолы (витамин Е), молочная кислота, лецитин. Они натуральные и безвредные, чего нельзя сказать о сульфите. Его добавляют в вино, сухофрукты, но почему-то ни слова не пишут о его присутствии.

Тиabendазол, дифенил, ортофенол. Ими покрывают тончайшим слоем бананы и цитрусовые. Тонкий восковой налёт спасает плоды от порчи. Так что тщательно мойте фрукты перед едой.

Витамины и минеральные вещества. Добавляют в продукты детского питания, соки, молочные продукты. Помогают сделать продукты сбалансированными и полезными.

Эмульгаторы и стабилизаторы. Без них мы бы не ели ни мороженое, ни майонез.

Продукты просто бы распадались на составные части. Вот, например, хорошим природным эмульгатором является лецитин. Его много в яичном желтке. Вот почему сделанный в домашних условиях майонез не расслаивается, и весь холестерин, содержащийся в яйцах, не всасывается полностью организмом.

Модифицированный крахмал, пектины, агар-агар, желатин. Относятся к загустителям. Являются хорошим балластным веществом, практически не перевариваются организмом. Хочется отметить агар-агар. Получают его из красных и бурых водорослей. Обладает способностью выводить из организма токсины. Так что желе и мармелад на основе агар-агара очень даже полезны (если, конечно, в них ещё и красители натуральные).

Глицерин и сорбит – регуляторы влажности. Хорошо впитывают влагу из воздуха, вот поэтому хлебобулочные изделия так долго не черствеют.

Я перечислила наиболее распространённые пищевые добавки, хотя их намного больше. Как видите, есть и полезные, и не очень. По гигиеническим требованиям применение пищевых добавок разрешается только, если они даже при длительном использовании не угрожают здоровью человека. Содержание их в продуктах строго контролируется на всех этапах производства.

В наш век прогресса и всеобщей занятости сама жизнь подталкивает к тому, что всё чаще и чаще мы покупаем готовые блюда фабричного производства и всё реже готовим пищу из свежих продуктов. Так что либо надо смириться с присутствием пищевых добавок, либо отказаться от всех продуктов промышленного производства и перейти на домашнюю кулинарию. Выбор остаётся только за вами.

Автор - **Владислава Елисеева**

[Источник](#)