Секрет современных пищевых продуктов:добавки!

Не секрет, что современные производители пищевых продуктов нередко злоупотребляют всевозможными пищевыми добавками. А потребители в спешке либо по невнимательности не всегда обращают внимание на этикетки, в лучшем случае, проверяют срок годности. И напрасно.

Ежегодно растет количество случаев пищевой аллергии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов дыхания. Значительную роль в этой ситуации играют и пищевые добавки, ежедневно поступающие в организм человека с продуктами питания.

Функция пищевых добавок – улучшать органолептические свойства пищевых продуктов: вкус, цвет, запах, а также способствовать тому, чтобы продукт дольше хранился и не терял при этом своего качества. Чтобы улучшить эти показатели и привлечь больше покупателей, практически все производители вводят в рецептуру особые компоненты. Многие из них способны даже замаскировать пропавший или начавший портиться продукт. Чтобы в процессе переработки или транспортировки не терялся цвет продукта используются красители.

Индекс «Е», обозначающий ту или иную добавку, означает «Европа». Более пятидесяти лет назад была принята Европейская система маркировки пищевых добавок. Цифры в маркировке обозначают конкретное вещество.

Реестр пищевых добавок включает сотни наименований. Выделяют следующие основные группы:

Е 1.. – красители. Усиливают цвет продукта. Среди запрещенных красителей следует отметить Е 121 – цитрусовый красный, Е 123 – красный амарант, Е 128 – красный.

Е 2.. – консерванты. Увеличивают срок хранения продуктов. Подавляют рост микроорганизмов, грибков. К запрещенным относится формальдегид Е 240 и диоксид серы Е 220.

Е 3… – антиокислители. Замедляют процесс окисления, а значит, тоже предупреждают порчу продукта.

Е 4.. – стабилизаторы. Сохраняют консистенцию продукта. Сюда относят всевозможные желатины, крахмалы, камеди.

Е 5.. – эмульгаторы. Благодаря им сохраняется структура продукта. Наиболее известный и популярный эмульгатор – лецитин. Без него не обходится ни одна плитка шоколада.

Е 6.. – усилители вкуса и запаха. Между прочим, вызывают привыкание – без них пища начинает казаться безвкусной.

Е 7.. – другие добавки, например, антибиотики.

Однако, не все так плохо. Не все пищевые добавки вредны для здоровья. Многие из них имеют природное происхождение, например, соль или сахар. Они призваны улучшить и без того вкусную пищу или немножко продлить продуктам жизнь. А натуральные красители куркумин Е 100, паприка Е 160, хлорофилл Е 140 мы употребляем в их естественном виде, как пряность, овощ и зелень, - и здоровью это ничуть не вредит, а даже наоборот. Аскорбиновая и лимонная кислоты тоже имеют свои индексы, а ведь без них не обойтись! А пектины, зашифрованные как Е440 – лучшие в мире натуральные сорбенты, которые защищают нас от токсинов и вредных пищевых добавок.

Чтобы не купить продукт с химическими добавками следуйте следующим правилам:

- не покупайте продукты с большим сроком годности;

- не покупайте консервированные продукты (овощи, фрукты, рыбу), изготовитель которых находится не в месте обитания или выращивания;

- обращайте внимание на состав: чем меньше непонятных компонентов – тем лучше;

- не гонитесь за дешевизной;

- не употребляйте продукты быстрого приготовления.

- забудьте о фаст-фуде, чипсах и сухариках.

Следите за своим здоровья и будьте здоровы!