

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Гвоздюкова Анна
30С6 - 1201

СОДЕРЖАНИЕ

- Основные цели введения пищевых добавок
- Группы пищевых добавок (таблица вредных пищевых добавок);
- История возникновения;
- Причины широкого использования пищевых добавок;
- литера «Е»;
- Присвоение статуса пищевой добавки;
- Классификация пищевых добавок;
- Знаете ли вы?;
- Выводы;
- Практические рекомендации.

Основные цели введения пищевых добавок предусматривают:

1. совершенствование технологии подготовки и переработки пищевого сырья, изготовления, фасовки, транспортировки и хранения продуктов питания. Применяемые при этом добавки не должны маскировать последствий использования некачественного или испорченного сырья, или проведения технологических операций в антисанитарных условиях;
2. сохранение природных качеств пищевого продукта;
3. улучшение органолептических свойств или структуры пищевых продуктов и увеличение их стабильности при хранении.

Применение пищевых добавок допустимо только в том случае, если они даже при длительном потреблении в составе продукта не угрожают здоровью человека, и при условии, если поставленные технологические задачи не могут быть решены иным путем.

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513E E527

ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
E503 E620 E636 E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
E283 E310 E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462
E463 E465 E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320
E907 E951 E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632
E633 E634 E635

ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
E152 E211 E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477

Обычно пищевые добавки разделяют на несколько групп:

- вещества, улучшающие внешний вид пищевых продуктов (красители, стабилизаторы окраски, отбеливатели);
- вещества, регулирующие вкус продукта (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности);
- вещества, регулирующие консистенцию и формирующие текстуру (загустители, гелеобразователи, стабилизаторы, эмульгаторы и др.);
- вещества, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки хранения (консерванты, антиоксиданты и др.).

К пищевым добавкам не относят соединения, повышающие пищевую ценность продуктов питания и причисляемые к группе биологически активных веществ, такие как витамины, микроэлементы, аминокислоты и др.

Пищевые добавки употребляются человеком в течение многих веков (соль, перец, гвоздика, мускатный орех, корица, мед), однако широкое их использование началось в конце XIX в. и было связано с ростом населения и концентрацией его в городах, что вызвало необходимость увеличения объемов производства продуктов питания, совершенствование традиционных технологий их получения с использованием достижений химии и биотехнологии.





Сегодня можно выделить еще несколько причин широкого использования пищевых добавок производителями продуктов питания. К ним относятся:

- современные методы торговли в условиях перевоза продуктов питания (в том числе скоропортящихся и быстро черствеющих продуктов) на большие расстояния, что определило необходимость применения добавок, увеличивающих сроки сохранения их качества;
- быстро изменяющиеся индивидуальные представления современного потребителя о

продуктах питания, включающие их вкус и привлекательный внешний вид, невысокую стоимость, удобство использования; удовлетворение таких потребностей связано с использованием, например, ароматизаторов, красителей и других пищевых добавок;

- создание новых видов пищи, отвечающей современным требованиям науки о питании, что связано с использованием пищевых добавок, регулирующих консистенцию пищевых продуктов;
- совершенствование технологии получения традиционных пищевых продуктов, создание новых продуктов питания, в том числе продуктов функционального назначения.



Число пищевых добавок, применяемых в производстве пищевых продуктов в разных странах, достигает сегодня 500 наименований (не считая комбинированных добавок, индивидуальных душистых веществ, ароматизаторов), в Европейском Сообществе классифицировано около 300.

Для гармонизации их использования производителями разных стран Европейским Советом разработана рациональная система цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е».

Присвоение конкретному веществу статуса пищевой добавки и идентификационного номера с индексом «Е» имеет четкое толкование, подразумевающее, что:

- а) данное конкретное вещество проверено на безопасность;
- б) вещество может быть применено в рамках его установленной безопасности и технологической необходимости при условии, что применение этого вещества не введет потребителя в заблуждение относительно типа и состава пищевого продукта, в который оно внесено;
- в) для данного вещества установлены критерии чистоты, необходимые для достижения определенного уровня качества продуктов питания.



Наличие пищевой добавки в продукте должно указываться на этикетке, при этом она может обозначаться как индивидуальное вещество или как представитель конкретного функционального класса в сочетании с кодом E. Например: бензоат натрия или консервант E211.

Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация, в соответствии с назначением, выглядит следующим образом (основные группы):

- ⦿ E100-E182 - красители;
- ⦿ E200 и далее - консерванты;
- ⦿ E300 и далее - антиокислители (антиоксиданты);
- ⦿ E400 и далее - стабилизаторы консистенции;
- ⦿ E450 и далее, E1000 - эмульгаторы;
- ⦿ E300 и далее - регуляторы кислотности, разрыхлители;
- ⦿ E600 и далее - усилители вкуса и аромата;
- ⦿ E700-E800 - запасные индексы для другой возможной информации;
- ⦿ E900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- МАКА Майонез «Провансаль любимый» Консерванты E-200, E211, Загуститель E1414, стабилизатор E1450
- Шоколадные конфеты «Золотое Ассорти» E-322, E-330
- Шоколад «Совершенство» E-476
- Соевый соус E-211
- Томатная паста «Сампо» E-211, E-202
- Кетчуп «Calve» E-211, E-507
- Майонез золотой оливковый Консерванты E211, Загуститель E1414, E1412
- Йогурт Fruttis лёгкий E1422

сосо сола ИЛИ

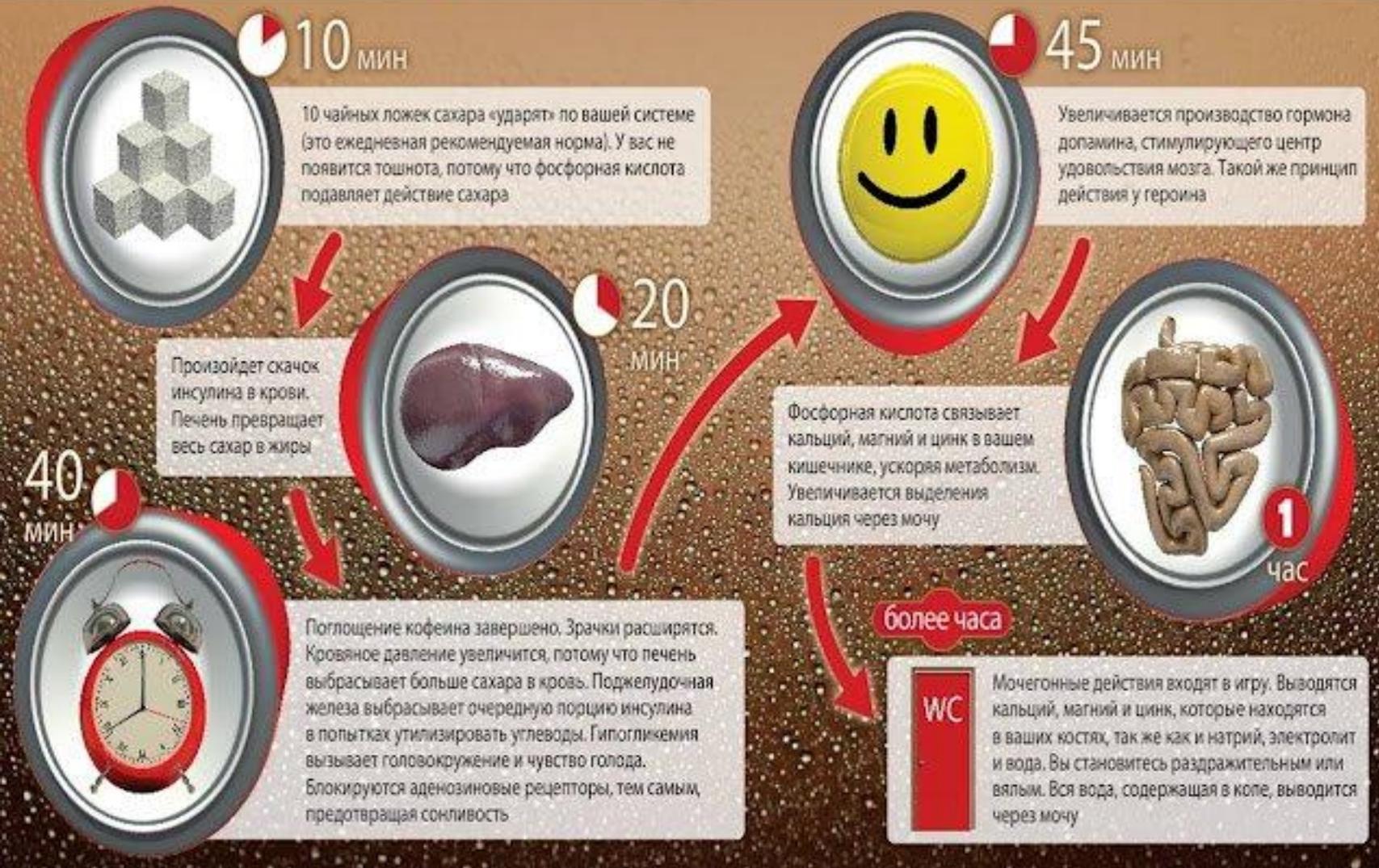


Возможные последствия

- Повышение солей кальция в крови.
- Формирование в почках кристаллов, из которых потом формируются камни.
- Хрупкость и деформация костей.
- Мышечная слабость.
- Судороги и рабдомиолиз.
- Диабет 2 типа и ожирение.
- Увеличение риска заболевания гастритом, язвой желудка и язвой двенадцатиперстной кишки.
- Развитие рака лёгких, печени, поджелудочной железы и лейкемии.

Что будет с Вашим телом, если Вы выпьете Кока-Колу?

Что происходит с организмом человека после баночки колы



Выводы

1. При составлении собственного рациона питания необходимо учитывать энергозатраты организма, энергоценность продуктов и количество необходимых веществ в сутки.
2. Большинство пищевых добавок содержится в полуфабрикатах, продуктах быстрого приготовления.

Практические рекомендации

Если же вы хотите быть уверенными в том, что на вашем столе натуральная и здоровая пища — внимательно прочитайте следующие советы:

- не покупайте продукты с неестественно яркой, кричащей окраской; - досконально изучайте этикетку;
- выбирайте свежие сырые овощи и фрукты;
- не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения; - чем меньше список ингредиентов, тем меньше добавок;
- вместо того чтобы покупать готовые соки, делайте их сами;
- не перекусывайте чипсами, готовыми завтраками, супами из пакетика, хот-догами, всевозможными гамбургерами;
- покупайте замороженные овощи;
- откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!