ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Гвоздюкова Анна
ЗОСб - 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.

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 Е. Например: бензоат натрия или консервант Е211.

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

- Е100-Е182 - красители;
- Е200 и далее - консерванты;
- ЕЗОО и далее - антиокислители (антиоксиданты);
- Е400 и далее - стабилизаторы консистенции;
- Е450 и далее, Е1000 - эмульгаторы;
- ЕЗОО и далее - регуляторы кислотности, разрыхлители;
- Е600 и далее - усилители вкуса и аромата;
- Е700-Е800 - запасные индексы для другой возможной информации;
- Е900 и далее - глазирующие агенты, улучшители хлеба.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

МАКА Майонез «Провансаль любимый»	Консерванты Е-200. Е211, Загуститель Е1414, стабилизатор Е1450
Шоколадные конфеты «Золотое Ассорти»	Е-322, Е-330
Шоколад «Совершенство»	Е-476
Соевый соус	Е-211
Томатная паста «Сампо»	Е-211, Е-202
Кетчуп «Calve»	Е-211, Е-507
Майонез золотой оливковый	Консерванты Е211, Загуститель Е1414, Е1412
Йогурт Fruttis лёгкий	Е1422

coca cola 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?

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!