

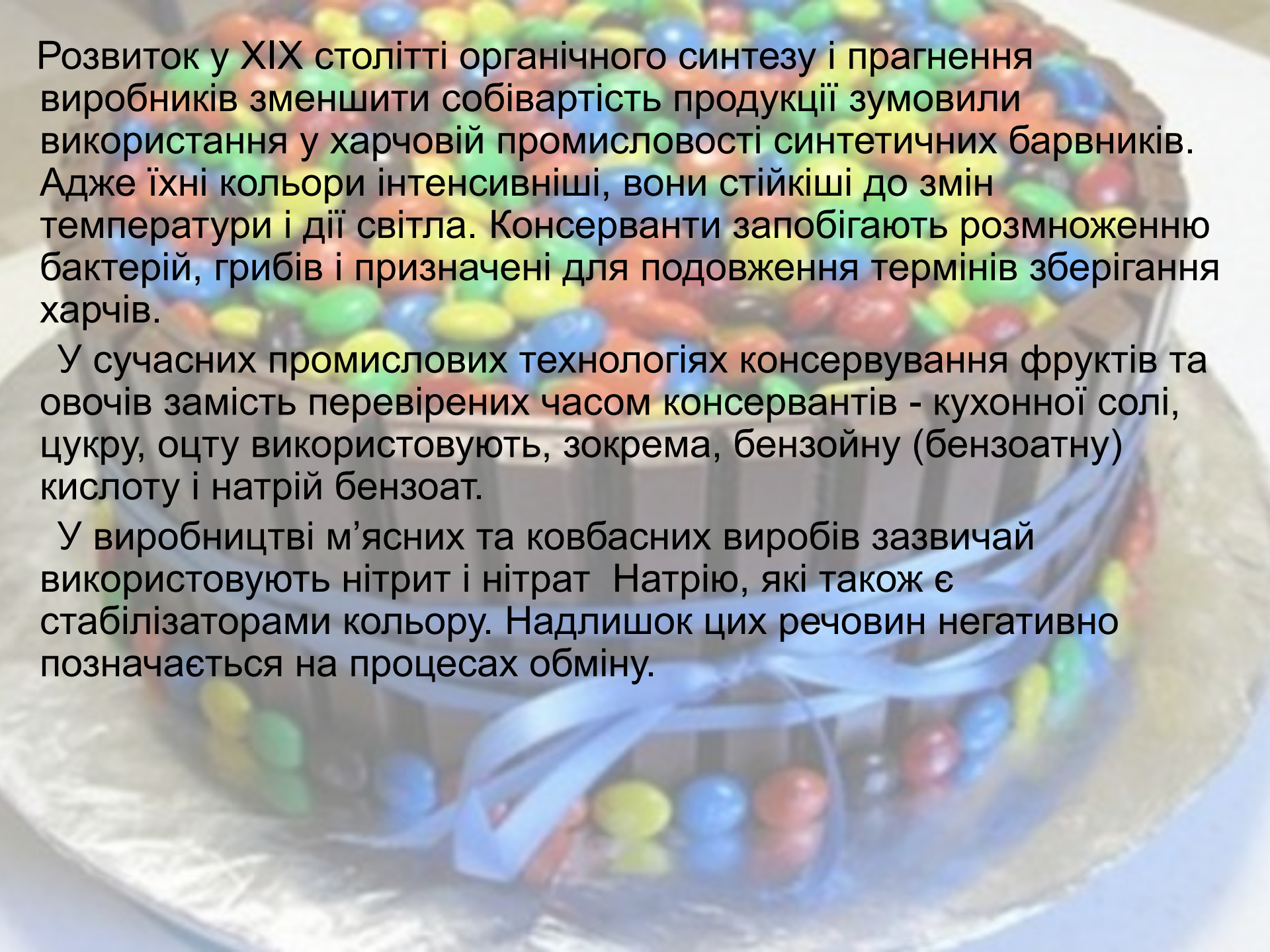
# Ознайомлення зі змістом етикеток. Харчові добавки

Левицька Юлія

7(11) - А

Харчові добавки – це речовини природного і синтетичного походження, спеціально внесені в харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів:



A round cake with a dark brown frosting, decorated with a thick blue ribbon and numerous colorful M&M's candies in shades of red, yellow, green, and blue. The cake is presented on a silver foil-wrapped base.

Розвиток у ХІХ столітті органічного синтезу і прагнення виробників зменшити собівартість продукції зумовили використання у харчовій промисловості синтетичних барвників. Адже їхні кольори інтенсивніші, вони стійкіші до змін температури і дії світла. Консерванти запобігають розмноженню бактерій, грибів і призначені для подовження термінів зберігання харчів.

У сучасних промислових технологіях консервування фруктів та овочів замість перевірених часом консервантів - кухонної солі, цукру, оцту використовують, зокрема, бензойну (бензоатну) кислоту і натрій бензоат.

У виробництві м'ясних та ковбасних виробів зазвичай використовують нітрит і нітрат Натрію, які також є стабілізаторами кольору. Надлишок цих речовин негативно позначається на процесах обміну.

**Антиоксиданти** - добавки, які використовують для збереження свіжості харчових продуктів. Ці сполуки добавляють до складу масел, аби запобігти згіркненню та зміні кольору внаслідок окиснення. Зверніть увагу: в одному продукті має бути використаний лише один антиоксидант. Найпоширеніші представники цієї групи харчових добавок - аскорбінова кислота і лецитин, який використовують у виготовленні шоколаду.

Емульгатори зазвичай використовують у виробництві непрозорих безалкогольних напоїв, алкогольних з осадом, кондитерських виробів на основі какао. Стабілізатори надають стійкості емульсіям (майонезу, наприклад), їх добавляють до м'ясної продукції, рибного фаршу, плавлених сирків тощо. Поширеним загусником є пектини - різноманітні полісахариди рослинного походження.

Буквені коди “Е”(перша буква в слові Europe) – це система кодифікації, розроблена в Європі для зручності сприйняття.

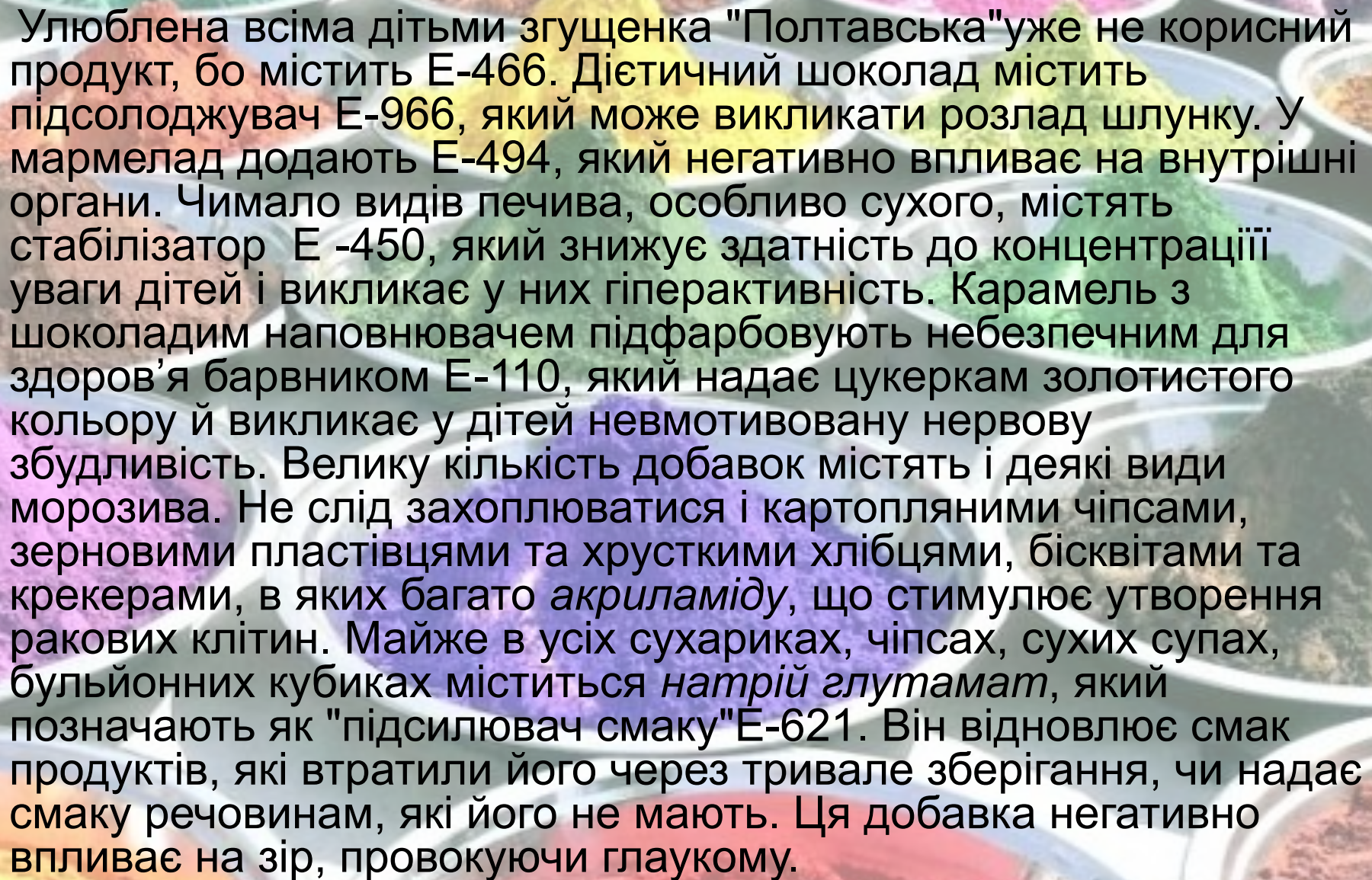
**Маркування харчових добавок вказано на пакуванні, етикетці, банці, пакеті, в інструкції тощо:**

**Е – ХХХ або Е – ХХХХ**

- E100 – 199 Барвники. Підсилюють чи відновлюють колір продукту.
- E200 – 299 Консерванти. Підвищують термін збереження продуктів, захищають їх від мікробів, грибків, бактеріофагів.
- E300 – 399 Антиокиснювачі. Захищають від окиснення, наприклад від згіркнення жирів і зміни кольору.
- E400 – 499 Стабілізатори. Зберігають задану консистенцію. Загущувачі. Підвищують в'язкість.
- E500 – 599 Емульгатори. Створюють однорідну суміш продуктів, що не змішуються, наприклад води й олії.
- E600 – 699 Підсилювачі смаку й аромату.
- E700 – 899 Запасні індекси для іншої можливої інформації.
- E900—999 Піногасники, поліпшувачі борошна, розпушувачі, речовини проти злежування, підсолоджувачі.

Майже все, що ми їмо щодня, містить харчові добавки. Зокрема, рибні консерви містять консервант Е-211, що сприяє розвитку раку. Рулети з оселедця з огірком містять ракоутворюючі добавки Е-330, Е-331, Е-339, які крім того підвищують холестерин. Плавленим сирком "Дружба", якщо його їсти щодня, можна надмірно підвищити холестерин в крові, оскільки він містить емульгатори Е-450 і Е-451. Ковбасний сир також містить багато консервантів, зокрема, Е-451, Е-452, Е-412, Е-415, які негативно впливають на здоров'я, спричиняючи онкозахворювання.

Печиво "Топлене молоко" може горіти, як свічка, і при цьому виділяти їдкий дим. Можливо, справа у тому, що до його складу входить стабілізатор Е-503, який визнано небезпечним для життя і здоров'я людини. Ковбаса "Варена" містить ракоутворюючі компоненти Е-451 та Е-452. При частому вживанні ковбаси копченої "Посольської" теж можна захворіти на рак, адже вона містить у собі цілий "букет" шкідливих консервантів – Е-451, Е-452, Е-450, Е-250. Не поступається іншим за вмістом небезпечних складників і ковбаса варена "Ніжна", куди входять Е-450, Е-451, Е-452, Е-250.

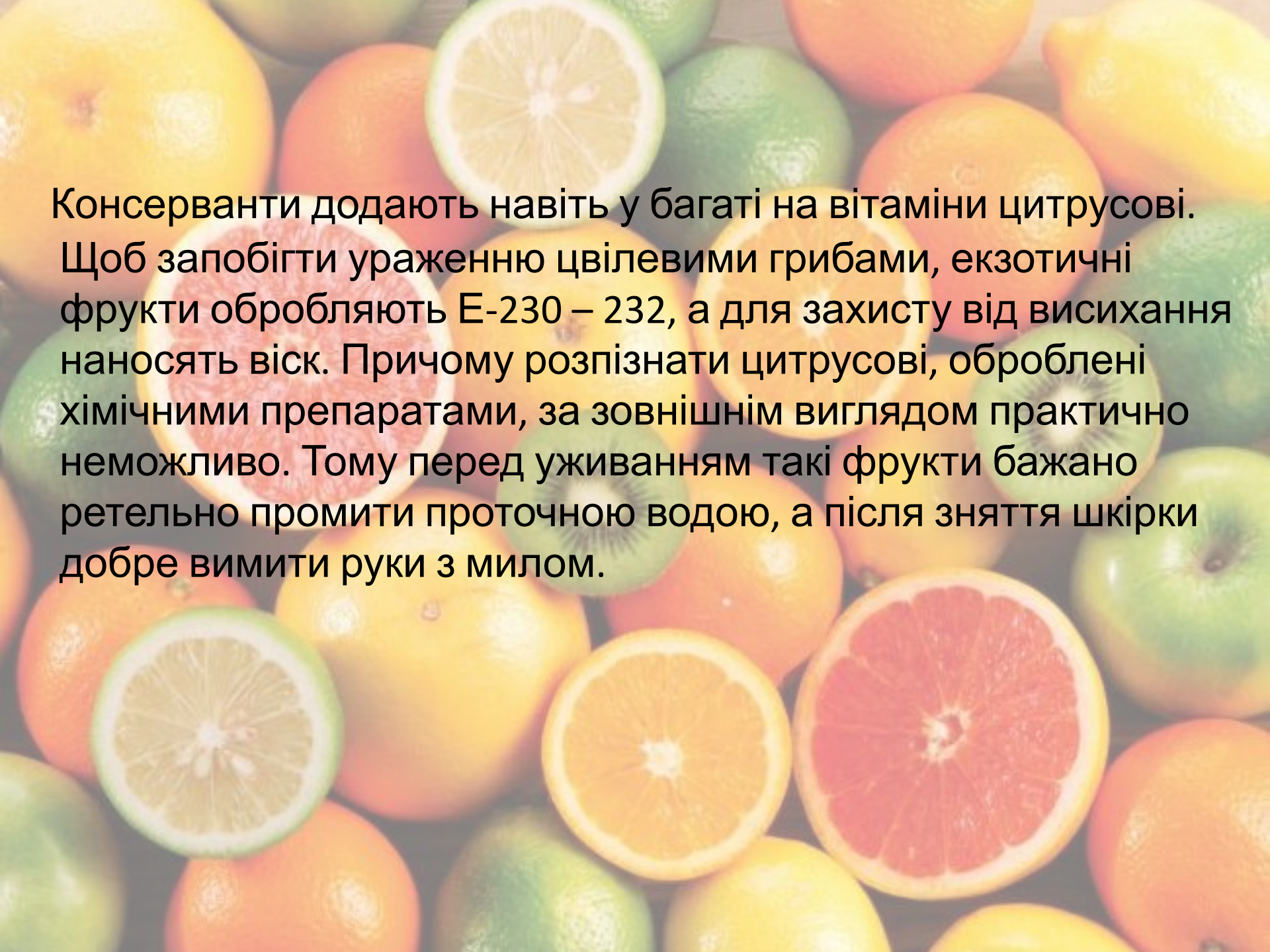


Улюблена всіма дітьми згущенка "Полтавська" уже не корисний продукт, бо містить Е-466. Дієтичний шоколад містить підсолоджувач Е-966, який може викликати розлад шлунку. У мармелад додають Е-494, який негативно впливає на внутрішні органи. Чимало видів печива, особливо сухого, містять стабілізатор Е-450, який знижує здатність до концентрації уваги дітей і викликає у них гіперактивність. Карамель з шоколадим наповнювачем підфарбовують небезпечним для здоров'я барвником Е-110, який надає цукеркам золотистого кольору й викликає у дітей невмотивовану нервову збудливість. Велику кількість добавок містять і деякі види морозива. Не слід захоплюватися і картопляними чіпсами, зерновими пластівцями та хрусткими хлібцями, бісквітами та крекерами, в яких багато *акриламід*у, що стимулює утворення ракових клітин. Майже в усіх сухариках, чіпсах, сухих супах, бульйонних кубиках міститься *натрій глутамат*, який позначають як "підсилювач смаку" Е-621. Він відновлює смак продуктів, які втратили його через тривале зберігання, чи надає смаку речовинам, які його не мають. Ця добавка негативно впливає на зір, провокуючи глаукому.

- Практично всі безалкогольні напої виготовляються з використанням синтетичних підсолоджувачів. Чому? Для виробника це полегшує технологічну обробку продовольчої сировини та здешевлює і скорочує технологічний процес. Один із найпопулярніших підсолоджувачів – аспартам у 180 – 200 разів солодший від цукру, але безконтрольне споживання цієї речовини може призвести до накопичення її в організмі, що викликає стомлюваність, депресію, порушення зору, пам'яті. До речі, за висновками медиків, діти повинні споживати лише натуральні цукри. Між іншим, окрім цукру, існують і такі натуральні нешкідливі для здоров'я підсолоджувачі, як стевія, кленовий сироп, цикорій, солодковий корінь. Але замість них виробники застосовують синтетичні речовини. Те саме стосується йогуртів і глазурованих сирків, у назві яких зазначається "з апельсином", "з полуницею", "з ананасом", що вводить споживача в оману, адже насправді під час виробництва використовуються наповнювачі, підсилювачі смаку, ароматизатори, але аж ніяк не відповідні фрукти.
- Чимало батьків купують своїм дітям квас, розфасований у поліетиленові пляшки. Але якщо ви уважно прочитаєте інформацію на етикетці, то побачите, що з корисним для здоров'я напоєм, виготовленим за традиційною рецептурою, у нього спільна лише назва "Квас". Насправді ж це безалкогольний напій, виготовлений з допомогою води, емульсії, яка надає йому відповідного смаку, підсолоджувача та інших харчових добавок.



Крім того, небезпечні речовини містяться і в іншій продукції, яку обожнюють діти. Скажімо, жувальна гумка. З телеекрану закликають нас жувати, без утоми нормалізуючи свій кислотно-лужний баланс. Але чи є корисною жуйка? Щодо кислотно-лужного балансу, то його нормалізує тільки та жуйка, котра без цукру. А без цукру – означає із цукрозамінниками: ксилітом, сорбітом, аспартамом. Вчені стверджують, що деякі з цих речовин здатні призводити до проносного ефекту. На пачці "Dirol" правдиво написано, що у 100г жуйки міститься 64г поліолів. Вага однієї пачки коливається від 13 до 15г, тож кількість проносно-солодких спиртів у ній може бути від 8,3 до 10,2г. Для діареї зазвичай потрібно 30-40г, але багатьом буде достатньо і однієї пачки. Але ж реклама закликає жувати по дві подушечки після кожного прийому їжі. Разом вийде по 1,5 – 2 пачки на день. Тож розслаблення шлунка забезпечене. Нещодавно вчені висловили думку про те, що цукрозамінники при їх непомірному споживанні можуть порушити в організмі гормональний баланс, оскільки до складу аспартама входить амінокислота фенілаланін. Особливо це небезпечно для дітей а також для блакитнооких, світлошкірих і світловолосих людей. В їх організмі занадто мало ферментів, здатних розщепити і перетворити фенілаланін, тому він перетворюється на надлишок адреналіну і токсичних речовин. Це загрожує і уповільненням росту, і порушеннями в розвитку нервової системи, і навіть олігофренією.



Консерванти додають навіть у багаті на вітаміни цитрусові. Щоб запобігти ураженню цвілевими грибами, екзотичні фрукти обробляють Е-230 – 232, а для захисту від висихання наносять віск. Причому розпізнати цитрусові, оброблені хімічними препаратами, за зовнішнім виглядом практично неможливо. Тому перед уживанням такі фрукти бажано ретельно промити проточною водою, а після зняття шкірки добре вимити руки з милом.

# Список найнебезпечніших продуктів



Хот-доги,  
піца

Кофеїнові  
стимулятори

Продукти з консервантами

Чіпси та солодкі газовані напої

Кондвироби з високим вмістом жиру і цукру

Фаст-фуд (біляші, хачапурі, картопля фрі)

Чому це важливо знати і для чого використовувати? Купуючи продукти, неодмінно звертайте увагу на їхній склад. Свідомий споживач завжди уважно читає етикетки харчових продуктів, аби зробити правильний вибір і не зашкодити власному здоров'ю і здоров'ю членів своєї родини. Зважайте на те, що **назви інгредієнтів на етикетці розташовують за зменшенням їхнього вмісту в харчовому продукті**. Зверніть увагу: якісні продукти виготовляють з мінімумом харчових добавок (поміркуйте, як це впливає на термін їхньої придатності).



Щоб бути здоровим та оберекти себе та свою родину від шкідливого впливу харчових добавок варто слідувати наступним порадам:

- Уважно читати етикетки, знати розшифровку кодів і не звертати уваги на квапливих покупців, що хапають все підряд.
- Не купувати продукти з неприродно яскравим забарвленням. Швидше за все, у них повно барвників.
- Не купувати продукти з надмірно тривалим терміном зберігання.
- Пам'ятати, що імпортні овочі та фрукти (яблука, лимони і т.д.) обробляють спеціальними речовинами для кращого зберігання та блиску.
- Чим меншим є список інгредієнтів в готових продуктах, тим менше добавок. Продукти з вишуканим, пікантним смаком, швидше за все, містять різні добавки;
- Замість того, щоб купувати готові соки, робити їх самим.
- Обмежити вживання чіпсів, супів з пакетика, хот-догів, бургерів.
- Відмовитись від перероблених або законсервованих м'ясних продуктів, таких як ковбаса, сосиски.
- І, нарешті, готувати самим, без жодних харчових добавок!