



**Харчові добавки
Е-числа**

Харчові добавки

Харчові добавки - це загальна назва природних або синтетичних хімічних речовин, що додаються в продукти харчування з метою надання їм певних властивостей (поліпшення смаку і запаху, підвищення поживної цінності, запобігання псування продукту), які не вживаються в якості самостійних харчових продуктів. Справжній розквіт їх використання почався XX ст. – харчової хімії.

Харчові добавки та їх види

- ▣ барвники (E 100-182);
- ▣ консерванти (E 200-283);
- ▣ антиокислювачі (E 300-321);
- ▣ кислоти і солі;
- ▣ харчові добавки;
- ▣ стабілізатори консистенції, емульгатори і сполучні агенти (E 400-482);
- ▣ фіксатори кольору;
- ▣ харчові добавки, що підсилюють і змінюють смак і аромат харчового продукту (E 620-1642);
- ▣ Підсолоджувачі;
- ▣ наповнювачі (носії і розчинники);
- ▣ ароматизатори.

Харчова хімія

Три кілограми хімічних речовин. Ось та кількість, яка вживається за рік середньостатистичним споживачем самих різних, часом абсолютно звичних продуктів: кексів, мармеладу, тістечка. Барвники, емульгатори, ущільнювачі, загусники присутні тепер буквально у всьому. Саме за допомогою харчових добавок продукт, навіть низької якості, отримує більш приємний смак, гарний колір, запах і консистенцію.



Висновок

Уважніше читати написи на етикетках. Не дивлячись, цілком можна купити крохмаль зі смаком, запахом і кольором ковбаси. Деякі добавки шкідливі тільки у великих кількостях але, канцерогени мають властивість - накопичуватися в організмі. Так що, з часом це дасть про себе знати. Будь-яка модифікація продуктів робить їх потенційно небезпечними для здоров'я. Вживання синтетичних підсилювачів смаку та кольору - це обман власного організму. Потрібно вживати екологічно чисті продукти - свіжі сирі овочі, фрукти та ягоди. Не купувати продукти з великим терміном зберігання, зазначеним на етикетці - ознака того, що там багато консервантів.

