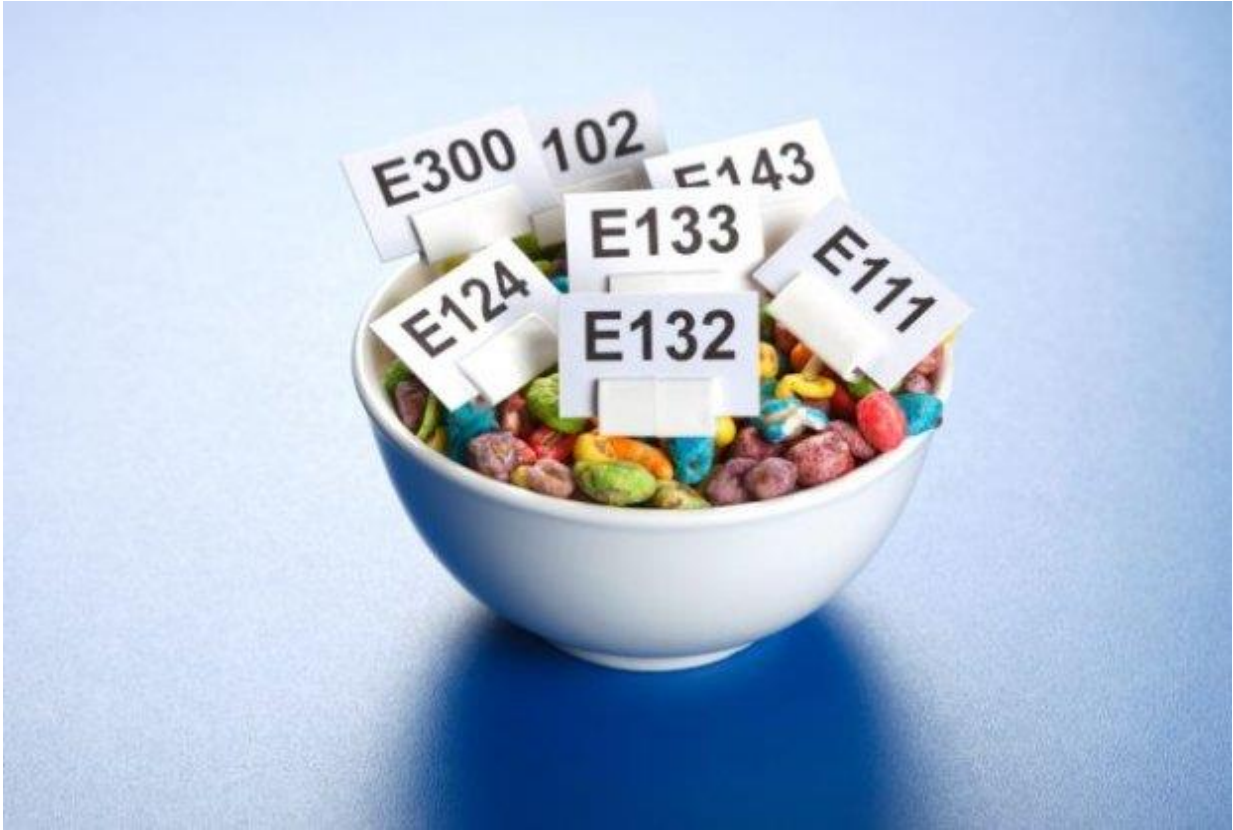


Czy wiesz, co jesz? – dodatki do żywności



"Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem."

Hipokrates

Według definicji FAO dodatek do żywności to "substancja niespożywana jako żywność, ale posiadająca (lub nie) wartości odżywcze, pożądana do otrzymania produktu o określonych cechach w procesie technologicznym".

1. Chemiczne dodatki do żywności można ogólnie podzielić na:

- kompozycje smakowo-zapachowe, zwane czasami mieszankami aromatyzującymi,
- barwniki do żywności (dzielą się na organiczne naturalne, syntetyczne identyczne z naturalnymi, organiczne syntetyczne, nieorganiczne syntetyczne, barwniki pochodzenia mineralnego)
- emulgatory, zagęstniki, środki spulchniające i inne środki zmieniające konsystencję produktów,
- konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory - związki przedłużające trwałość produktów.

Większość dodatków do żywności oznaczana jest skrótowo symbolem E wraz z numerem. Czasem pod tym oznaczeniem kryją się naturalne substancje - np. lecytyna otrzymywana z ziaren soi - jednak przeważająca większość to dodatki otrzymywane w laboratoriach.

Pod numerami obok litery E znajdują się:

- E100 - E200 - barwniki,
- E200 - E300 - środki konserwujące,
- E300 - E400 - przeciwutleniacze,
- E400 - E500 - emulgatory,
- E400 - E500 - emulgatory i środki zagęszczające,
- E500 - E600 - dodatki o zróżnicowanym przeznaczeniu,
- E600 - E700 - wzmacniacze smaku,
- E700 - E800 - antybiotyki,
- E900 - E1202 - dodatki do żywności o różnym zastosowaniu,
- E1400 - E1500 - modyfikowane skrobie (środki zagęszczające),
- E1500 - E1525 - sztuczne wzmacniacze smaku.

Przeciętnie człowiek spożywa około 5,5 kg różnych dodatków typu E w ciągu roku. Czy to ilość, która nie ma wpływu na nasze zdrowie? Teoretycznie każda z substancji na liście została uznana za bezpieczną przez wyspecjalizowane instytucje Unii Europejskiej, jednak trudno byłoby mówić, że badania te dają nam pełną gwarancję bezpieczeństwa.. Część szkodliwych efektów ubocznych środków z listy E jest już znana. Spożywając je, narażamy się na:

Alergie: większość sztucznych barwników i aromatów może uczulać. Przykładem jest E 102 (Tartrazyna). Cytrynowożółty barwnik produkowany głównie do celów spożywczych. Używany przy produkcji napojów w proszku, esencji owocowych, sztucznego miodu, musztardy.

Nowotwory: to najgroźniejsze choroby wywoływane sztucznymi dodatkami do żywności. Mogą je wywołać m.in. E 249 (azotyny potasu) i E 250 (azotyny sodu) używane do peklowania mięs.

Choroby tarczycy: przykładem jest E 127, syntetyczny, czerwony barwnik dozwolony do stosowania tylko w przypadku wiśni koktajlowych i kandyzowanych, sałatek owocowych i owoców konserwowanych z dodatkiem wiśni. Może on uwalniać jod i upośledzać funkcję tarczycy.

Chorobę Alzheimera: jednym z podejrzanych o jej wywoływanie sztucznych dodatków jest E 173 (aluminium) - syntetyczny, srebrno-szary, mineralny barwnik w postaci pyłu metalicznego, znajdujący zastosowanie najczęściej w dekoracji słodczy, a także wchodzący w skład proszku do pieczenia.

