



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Пищевые добавки и здоровье

Пища состоит из различных компонентов, таких как белки, жиры, углеводы, витамины, минералы и вода – обязательные компоненты нормальной жизнедеятельности. Но в современном мире не существует ни одной отрасли пищевой промышленности, где бы ни использовались пищевые добавки – вещества добавляемые в продукты питания для улучшения их внешних качеств, вкуса, для увеличения срока хранения. О целесообразности их использования и влиянии на организм ведется много разговоров.



Что такое пищевая добавка?

Пищевой добавкой называют компоненты, которые применяют для достижения каких-либо технологических целей: загустить, подкрасить, законсервировать. В зависимости от назначения они и классифицируются:

усилители вкуса – и суп из пакетика не похож на водный раствор муки и крахмала;

вкусовые добавки – придают продукту вкус: соленый, кислый, сладкий;

консерванты – продлевают срок хранения продукции;

загустители и замутнители – с первыми понятно, а вторые применяются для придания мутности жидкостям – так коктейли выглядят эффектнее;

эмульгаторы, желеобразующие вещества и прочие, меняющие консистенцию;

красители – без них даже колбаса, будет иметь непривлекательный сероватый цвет.

Следует знать, что пищевые добавки имеют свои индексы, которые понятны на любом языке.

Как же влияют пищевые добавки на здоровье человека?

Как говорится, что в ложке лекарство, то в чашке – яд. Во-первых, многое зависит от количества. Поэтому большинство пищевых добавок вполне безопасны в малых количествах. Например, канцерогенные свойства подсластителя аспартама, могут проявляться только при превышении дневной допустимой нормы, а это примерно 4-5 литров сладкой газировки. К примеру, аскорбиновая кислота, применяемая в кондитерских изделиях, мясных или рыбных консервах является полезным витамином «С». Однако его избыток может быть чреват как минимум аллергическими кожными реакциями.

Следует понимать, что ряд добавок обладает не только аллергенными, но канцерогенными, токсичными и мутагенными свойствами, особенно при их регулярном и избыточном потреблении.

Как же обезопасить себя?

Конечно, в идеале стоит исключить все пищевые добавки, но в современном мире это вряд ли возможно. Поэтому следует просто придерживаться таких правил:

употребляйте в пищу продукты с минимальной обработкой – чем больше этапов производства «выдержало» сырье, тем больше вероятность длинного списка пищевых добавок;

старайтесь избегать сладких красочных продуктов, особенно «со вкусом чего-либо...» — в так называемых вкусностях содержится много ненужных ингредиентов;

приобретайте продукты с коротким сроком хранения – это позволит избежать употребления канцерогенов и мутагенов, коими являются некоторые консерванты в больших дозах;

покупайте еду только в магазинах и на официальных рынках – там, где контроль над пищевой промышленностью является максимальным.