УДК 641.1 : 54

ВПЛИВ ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН НА ЯКІСТЬ ПРОДУКТІВ

Іван Кишиченко
Керівник – О.М. Скопцова
ВСП «Харківський фаховий коледж харчової промисловості Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка»
м. Харків, Україна

Харчові добавки - це препарати природного і штучного походження, навмисне внесення в харчові продукти для досягнення конкретних технологічних ефектів (кольору, стійкості до псування, збереження структури і зовнішнього вигляду продуктів харчування).

Насправді, майже всі "Е добавки" - природного походження. Наприклад, Е330 - це лимонна кислота, яка є у всіх цитрусових, Е160 - каротин, що міститься в томатах, а Е101 - це вітамін В2 рибофлавін. Ні для кого не таємниця, власне що в харчовій індустрії не залишилося жодної гілки, де б не застосовувалися добавки.

Перелік допустимих харчових добавок для виготовлення харчових продуктів кожен день переглядається і оновлюється в зв'язку з отриманням свіжих наукових даних про їхні властивості і впровадження нових матеріалів. На сьогоднішній день він підключає кілька сотень препаратів. До них відносяться барвники, консерванти, регулятори кислотності, антиоксиданти, стабілізатори, емульгатори та інші. В Україні є список товарів, що не підлягають забарвленню, а саме: всі види мінеральної води, борошно, крохмаль, хліб, макаронні вироби, томатні вироби, риба, інші.

Якщо в продукт харчування додаються ароматизатори, вони повинні бути вказані в складі продукту під загальною назвою lõhna- ja maitseained ("ароматизатори"), або має бути приведене їх повне найменування або опис.

Згідно міжнародній систематизації всі харчові добавки розбиті на активні групи. Для препаратів всякої групи заведені власні номери. Так, добавки з

номерами: від Е100 до Е199 - барвники, від Е200 до Е299 - консерванти, від Е300 до Е399 - антиоксиданти, від Е400 до Е499 - стабілізатори, від Е500 до Е599 - емульгатори, від Е600 до Е699 - підсилювачі смаку та ароматизатори.

Крім перерахованих використовуються додаткові групи, такі як регулятори кислотності, поліпшувачі борошна, підсилювачі запаху і смаку, підсолоджувачі, загусники, желюючі речовини.

Харчові добавки не слід плутати з біологічно активними добавками. Різниця між ними полягає в тому, що харчові добавки додаються в продукти харчування в процесі виробництва або приготування, і робиться це з технологічними цілями, а біологічно активні добавки застосовуються з метою доповнити продукти харчування, ці добавки є в першу чергу концентрованим джерелом харчових речовин. Біологічно активні добавки - це, наприклад, різного роду вітаміни і препарати, що містять мінеральні поживні речовини.

За даними статистики в рік людина з'їдає від 2 до 9 кг харчових добавок. Велику їх частину становлять підсилювачі смаку та барвники.

Реакція організму людини на харчові добавки вважаються найбільш персональної. Хтось приймає ту чи ж іншу харчову добавку абсолютно безтурботно, а у кого алергія, але розібратися в складі Е-добавок часто нерідко дуже складно.

Є добавки, які числяться безпечними, згідно з постановою найвищих інстанцій, втім у деяких людей вони можуть викликати напади астми або ж аритмію. Для цих людей принципово знати, що криється за добавками, власне що дозволить передбачати реакцію організму на ту чи ж інше харчову добавку.

Наприклад, згадаємо про глутамат. У харчовій індустрії ця речовина популярна як глутамат натрію, підсилювач смаку Е621. Дана харчова добавка робить присмак м'яса. Її додають в локшину і супи швидкого приготування, соуси, консерви, приправи, готові страви, маринади, ковбасні вироби, чіпси. Дана харчова добавка може викликати ряд побічних ефектів. У людей, чутливих до глутамату натрію, можуть з'явитися напади бронхіальної астми, головний біль.

Якщо ви запитаєте себе як часто зустрічаються ці проблеми, то згідно дослідженням ці випадки трапляються в 1,8% людей. Вживання товарів з цією харчовою добавкою може викликати наприклад синдром китайського ресторану: головний біль, прискорене серцебиття, біль у грудях, нудота, сонливість і безсилля. Це тільки один приклад, насправді небезпек набагато більше.

Якщо людина харчується різноманітно, то зможе уникнути попадання в організм великих кількостей харчових добавок. Особливо важливо різноманітне харчування для дітей, яким часто подобаються певні продукти (сосиски, прохолодні напої, солодощі) і у яких низька маса тіла, в силу чого деякі харчові добавки можуть потрапляти в їх організм в кількостях, що перевищують рекомендовані.

Більшість продуктів з підсилювачами смаку набагато калорійніша домашньої їжі. Наприклад, в стандартній порції готового супу або локшини - 150-170 ккал, для порівняння: в тарілці свіжого горохового супу 80 ккал, а в пісних щах і того менше.

Їжа з харчовою добавкою викликає підвищений апетит, і люди не тільки з'їдають більше продуктів, а й надалі починають вживати менше їжу, яка не містить добавку. Коли ми їмо нейтральну за смаком їжу, процес перетравлення сповільнюється, довше зберігається відчуття ситості. На цьому засновано багато дієт. Але справжні цінителі здорового способу життя розуміють, що підсилювачі смаку додані частіше для маскування продуктів низької якості, які надають їм витончений смак. Глютамат активно використовують у виробах з низькосортного і мороженого м'яса і в продуктах тривалого зберігання.

Підсилювач є майже у всіх рибних, курячих, грибних, соєвих напівфабрикатах, а також в чіпсах, сухариках, соусах, різних сухих приправах і супах, в бульйонних кубиках. Без глютамату не обходиться жоден ресторан швидкого харчування.