Dodatki do żywności

Dodatki stanowią integralną część procesu konserwowania i przetwarzania żywności. O ile rzeczywiście możemy niepokoić się składem dostępnych produktów, niewątpliwie są dziś bezpieczniejsze dla zdrowia niż wtedy, kiedy nie było jeszcze tak wielu przepisów i obostrzeń prawnych dotyczących przetwarzania żywności.

Kiedyś producenci stosowali różne substancje, nie dbając o to, jak wpływają na zdrowie konsumentów. Piekarze dodawali gipsu, gliny, a nawet trocin, aby zwiększyć wagę bochenków chleba. W browarach stosowano strychninę dla „poprawienia" smaku piwa. Żywe kolory słodyczy, mające przyciągnąć dzieci, otrzymywano dzięki wykorzystaniu trujących substancji, na przykład ołowiu, rtęci czy soli miedzi. Obecnie dodatki do żywności bada się pod kątem bezpieczeństwa. W Unii Europejskiej dodatki do żywności, które pomyślnie przejdą testy na bezpieczeństwo, oznacza się literą „E" wraz z odpowiednimi cyframi.

Oto trzy najważniejsze grupy dodatków do żywności:
➻ **Przeciwutleniacze:** Gdy tłuszcze i oleje łączą się z tlenem, mogą zjełczeć, dlatego do produktów spożywczych zawierających oleje i tłuszcze zazwyczaj dodaje się przeciwutleniacze opóźniające proces jełczenia. Do najpopularniejszych należy kwas askorbinowy (witamina C), który zapobiega owej interakcji.
➻ **Barwniki:** Substancje stosowane do barwienia żywności mogą pochodzić ze źródeł naturalnych lub sztucznych. Bez nich wiele produktów przetworzonych wyglądałoby nieapetycznie. Dodawanie barwników, żeby maskować słabą jakość produktów, jest niezgodne z prawem, ale niektórym producentom trudno udowodnić stosowanie nielegalnych praktyk.
➻ **Konserwanty:** Środki przeciwdrobnoustrojowe chronią przed pleśnią, bakteriami i drożdżami. Przeciwutleniacze zapobiegają jełczeniu tłuszczów. Trzeci rodzaj konserwantów neutralizuje enzymy występujące w żywności, takie jak fenolaza, która

sprawia, że pokrojone jabłka i ziemniaki ciemnieją. Kwas cytrynowy lub kwas askorbinowy (witamina C) przeciwdziałają ciemnieniu produktów. Sól należy do substancji konserwujących, a często stosuje się ją też dla wzmocnienia smaku. Specjaliści zalecają spożywanie nie więcej niż 6 gramów soli (2,4 g sodu) dziennie w przypadku dorosłych i znacznie mniej w przypadku dzieci. Większość zup, pieczywa czy nawet herbatników zawiera dużo sodu. To tak zwana dodatkowa sól. Mimo wprowadzenia ścisłych przepisów prawnych, stosowanie dodatków do żywności nadal budzi kontrowersje.

Fot. Adobe Stock