Nadmiar dodatków

Weźmy do ręki dowolny produkt paczkowany, a na liście składników często znajdziemy dziwne nazwy substancji – od tych oznaczonych literą E i emulgatorów po siarczyny oraz azotyny. Czy wszystkie są potrzebne?

Przemysł spożywczy obowiązują ścisłe reguły i przepisy, więc produkty spożywcze powinny być zdrowe. Większość dodatków z formalnego punktu widzenia można określić jako „bezpieczne”, lecz pojawia się pytanie: czy są one niezbędne albo czy korzystnie oddziałują na zdrowie konsumentów?

Konieczność doprawiania

Dosmaczanie i doprawianie jedzenia to nic nowego. Nasi przodkowie używali przypraw głównie do konserwowania jedzenia. Solenie lub moczenie w morskiej wodzie przedłużało przydatność do spożycia, a w dodatku nadawało lepszy smak. Z czasem, metodą prób i błędów, nauczyliśmy się wykorzystywać przyprawy otrzymywane z owoców, nasion, kory i korzeni – wiele ma działanie przeciwbakteryjne lub przeciwgrzybicze – w celu konserwowania i dosmaczania jedzenia. Wraz z rozwojem handlu, przyprawy stawały się coraz bardziej atrakcyjnym i wartościowym towarem. Zapotrzebowanie na egzotyczne smaki przyczyniło się w dużym stopniu do rozwoju handlu morskiego w średniowieczu. Zarówno kucharze amatorzy, jak i szefowie restauracji stosują do gotowania wiele przypraw z całego świata. W przemyśle spożywczym do dosmaczania i konserwowania żywności wykorzystuje się jednak inne metody.

Sól – naturalna, lecz nadużywana?

To jeden z najstarszych środków konserwujących, a obecnie najczęstszy dodatek do żywności przetworzonej. Sól wzmacnia smaki. Znajdziemy ją w krakersach, orzeszkach ziemnych, chipsach i wielu innych smakołykach. Około 75 procent

spożywanej przez nas soli pochodzi z potraw serwowanych w restauracjach i żywności przetworzonej. Sól podkreśla smak oraz zachęca, żebyśmy więcej jedli i pili. Większość z nas przekracza zalecaną maksymalną dzienną porcję wynoszącą 5–6 g (2–2,4 g sodu). Badania prowadzone na całym świecie potwierdzają związek między nadmiernym spożyciem soli a nadciśnieniem, które należy do czynników ryzyka wywołujących choroby sercowo-naczyniowe i udary mózgu. Organizacje działające na rzecz zdrowia, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) informują, że milionom przedwczesnych zgonów można byłoby zapobiec, gdybyśmy ograniczyli spożycie soli, a producenci zmniejszyliby zawartość sodu w żywności.
Za dużo soli w żywności przetworzonej, to znaczy ile? Ponad 1,5 g soli (0,6 g sodu) w 100 g to „dużo”. Za produkty zawierające mało soli uważamy te, które zawierają 0,3 g (0,1 g sodu) lub mniej w 100 g. Spróbujmy nie dodawać soli do potraw, a wkrótce przekonamy się, że nie tęsknimy za jej smakiem. Zamiast tego można używać więcej przypraw i ziół.

Od przypraw do chemii

A co z innymi dodatkami do żywności, czyli szeroką gamą substancji chemicznych, które pojawiają się na etykietach produktów spożywczych? Niektóre z nich są naturalne – otrzymuje się je z egzotycznych przypraw (takich jak kurkumina pozyskiwana z kurkumy) bądź innych roślin czy zwierząt. Większość jednak to dodatki sztuczne albo odtwarzające substancje naturalne albo wzorowane na substancjach chemicznych występujących w naturze. W regionach wysoko uprzemysłowionych obowiązują standardy i przepisy regulujące badania, licencjonowanie i stosowanie dodatków chemicznych. Różnią się one nieco w poszczególnych krajach. W niektórych do masła dodaje się sól i przeciwutleniacze oraz żółty barwnik nadający trwały kolor, natomiast w Irlandii obowiązuje zakaz stosowania jakichkolwiek dodatków poza zwykłą solą. W Europie dodatki dopuszczone do stosowania oznacza się literą E
wraz z numerem. System ten został opracowany przez Europejski

Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Reakcja konsumentów nie była zbyt przychylna. Częściowo dlatego, że trudno je zrozumieć, oznaczenia E wzbudzają podejrzenia, a kryjącym się za nimi substancjom przypisuje się wywoływanie wielu chorób.
Tak naprawdę, większość dodatków do żywności używanych na całym świecie pełni ściśle określoną rolę. Można je z grubsza podzielić na sześć grup.

• **Przeciwutleniacze** chronią produkty spożywcze, zwłaszcza te na bazie olejów i tłuszczów, do których zalicza się właściwie wszystko, od pasztecików z mięsem po majonez, przed zepsuciem lub jełczeniem. Konserwuje się nimi także wyroby piekarnicze, zupy w proszku i sosy. Często stosowane przeciwutleniacze to kwas askorbinowy (syntetyczna witamina C, E300) i tokoferole (E306).

• **Emulgatory, stabilizatory, substancje żelujące i zagęszczające** zapobiegają rozwarstwianiu się produktów spożywczych, umożliwiają tężenie oraz nadają objętość i gęstość. Najpopularniejsze to: lecytyna (E322), monoglicerydy i diglicerydy kwasów tłuszczowych (E471). Pektyn (E440) używa się jako środka żelującego do dżemów i galaretek.

• **Wzmacniacze smaku** uwydatniają smak produktów, choć nie wyczuwamy ich własnego smaku. Jednym z najlepiej znanych wzmacniaczy stosowanych w żywności paczkowanej jest glutaminian sodu (E621) (zob. także s. 69–70).

• **Barwniki spożywcze** stosuje się, aby nadać kolor produktom, które utraciły go w czasie przetwarzania lub przechowywania, a także aby spełniały oczekiwania konsumentów. Nielegalne jest jednak stosowanie barwników w celu ukrycia niższej jakości produktu. Do najczęściej spotykanych barwników należą: karmel (E150a) stosowany, między innymi, w sosach i napojach gazowanych oraz kurkumina (E100) – żółty barwnik otrzymywany z korzeni kurkumy.

• **Konserwanty** hamują rozwój mikroorganizmów, dzięki czemu produkty dłużej zachowują trwałość. Czasami konserwanty to proste substancje, takie jak sól, cukier czy ocet. Jednym z najczęściej stosowanych jest dwutlenek siarki (E220) zapobiegający rozwojowi pleśni i bakterii w suszonych owocach.

Boczek, szynka oraz inne wędliny zawierają azotany i azotyny (E 249 do E252).

• **Słodziki** stosowane same lub wraz z cukrem nadają żywności słodszy smak. Do najpopularniejszych sztucznych substancji słodzących należą: aspartam (E951), sacharyna (E954) i sorbitol (E420).

Za i przeciw

Bez dodatków do żywności nie byłoby dzisiejszego przemysłu spożywczego. Zwolennicy twierdzą, że na przykład bez konserwantów wiele produktów stanowiłoby o wiele większe zagrożenie dla zdrowia, a substancji chemicznych używa się w minimalnych ilościach. Wiele z nich, takich jak pektyny, od dawna stosuje się w kuchni i wiadomo, że są nieszkodliwe; z kolei inne – na przykład kwas askorbinowy (syntetyczna postać witaminy C) – są zdrowe naprawdę. Niektóre dopuszczono do stosowania nawet w produktach organicznych. Przeciwnicy argumentują, że przemysł spożywczy nie stosuje tych dodatków dla dobra konsumentów, tylko żeby zwiększyć zyski i tych dodatków jest o wiele więcej niż potrzeba. Nawet minimalne ilości kumulują się i na dłuższą metę wywołują poważne konsekwencje zdrowotne. Niektóre dodatki do żywności budzą wielkie kontrowersje, podejrzewa się je o wywoływanie alergii lub zaburzeń behawioralnych. Stały się przedmiotem badań, a ich zwalczanie celem zwolenników kampanii na rzecz zdrowego odżywiania się.

Fot. Shutterstock