Ulepszanie żywności w celach zdrowotnych

Badania naukowe, postęp w technologii spożywczej oraz zwiększone zainteresowanie prawidłowym odżywianiem się wywołały eksplozję ulepszonej żywności.

Ulepszanie żywności polega na dodawaniu – w ten czy inny sposób – pewnych substancji celem poprawy jej jakości smakowych, odżywczych i prozdrowotnych. Przedstawiony poniżej podział jest próbą uporządkowania tego, co w ostatnim okresie coraz obficiej zalewa nasz rynek spożywczy.

Żywność wzbogacana

Wiele artykułów zbożowych, takich jak pieczywo, mąka, płatki śniadaniowe, jest wzbogacanych określonymi substancjami; są to między innymi ryboflawina, tiamina, kwas foliowy i żelazo. Mogą to być składniki, które były obecne w surowcu, ale zostały utracone w procesie przetwórczym, więc uzupełnia się je w gotowym produkcie. Mało przetworzone produkty wieloziarniste są mimo wszystko zdrowsze, bowiem wzbogacenie nie uzupełnia wszystkich witamin, pierwiastków biogennych, błonnika i fitozwiązków utraconych podczas ich produkcji. Szklanka mąki pszennej razowej (lub graham) zawiera znacznie więcej cennych składników odżywczych niż szklanka wzbogaconej białej mąki pszennej.

Żywność wzmacniana

Produkty spożywcze wzmacnia się składnikami, które w surowcu wstępnym w ogóle nie występowały. Przykładem może być tu mleko dla niemowląt wzbogacane witaminą D, sól jodowana czy sok pomarańczowy z wapniem. Oddzielną kategorią w tej grupie są jajka z kwasami tłuszczowymi omega-3, kiedy to kury nioski karmi się paszą wzbogaconą kwasami omega-3 i dzięki temu

znoszone przez nie jajka są w nie bogatsze.

Żywność funkcjonalna

Termin ten obejmuje produkty spożywcze, które mają działać prozdrowotnie w sposób biodynamiczny. Główną grupę stanowią tutaj produkty mleczne wzbogacone o dobroczynnie działające bakterie, stymulujące organizm do reakcji immunologicznej, a więc ochronnej w stanie zdrowia i obronnej w czasie choroby. Do tej grupy zaliczamy również żywność, która ma naturalne właściwości zwalczania chorób (jak czosnek, cebula czy pomidory).

Żywność modyfikowana genetycznie

Są to produkty spożywcze wytworzone z roślin, którym zmieniono materiał genetyczny, aby uzyskać nowe odmiany o pożądanych właściwościach – na przykład o większej odporności na gnicie, działanie szkodników bądź o zmodyfikowanej zawartości określonych składników pokarmowych. Mimo długotrwałych obserwacji brak jest jednak jednoznacznej oceny co do bezpieczeństwa stosowania żywności modyfikowanej dla zdrowia człowieka i środowiska. Niektóre państwa zabraniają u siebie handlu taką żywnością. Producent ma obowiązek umieścić na opakowaniu informację, że jest to produkt modyfikowany genetycznie.

Żywność ekologiczna

Jest to żywność uzyskana bez stosowania syntetycznych środków chemicznych, takich jak środki owadobójcze, chwastobójcze, nawozy sztuczne, środki konserwujące, hormony wzrostu, antybiotyki. Poza oczywistą nieobecnością wymienionej chemii korzyści z jedzenia takiej żywności nie są jasno określone. Wprawdzie ekologiczne owoce i warzywa bywają bardziej aromatyczne, ale nie stwierdzono, aby pod względem wartości odżywczych miały przewagę nad żywnością otrzymywaną przemysłowo. Mogą być zakażone szkodliwymi drobnoustrojami,

obecnymi w nawozach. Niektórzy specjaliści twierdzą, że pewne gatunki mięsa wytwarzanego metodami „organicznymi” mają korzystniejsze dla zdrowia proporcje kwasów tłuszczowych w porównaniu z mięsem z hodowli przemysłowej.

Fot. Shutterstock