



Пищевые добавки

«Все есть яд, все есть лекарство, важна лишь доза»

Царь Соломон.





Пищевые добавки-

это вещества, которые никогда не употребляются самостоятельно, а вводятся в продукты питания для придания им свойств: вкуса, цвета, запаха, консистенции и внешнего вида, для сохранения пищевой и биологической ценности, улучшения условий обработки, хранения, транспортировки.



Пищевые добавки, разрешенные на территории РФ

КРАСИТЕЛИ E100 — E182



Применяются для окраски некоторых пищевых продуктов (сладкие газированные воды, леденцы, цветное мороженое)

КОНСЕРВАНТЫ E200 и далее (до 300)



Применяются для продления сроков хранения пищевых продуктов

АНТИОКИСЛИТЕЛИ E300 и далее (до 400)



Замедляют окисление, предохраняя тем самым пищевые продукты от порчи

СТАБИЛИЗАТОРЫ E400 и далее (до 500)



Сохраняют заданную консистенцию продуктов

ЭМУЛЬГАТОРЫ E500 и далее (до 600)



Поддерживают определенную структуру продуктов питания

ПОДСЛАСТИТЕЛИ, ГЛАЗИРОВАТЕЛИ E900 и далее (до 1000)



Глазирователи предназначены для образования ровной, достаточно твердой с матовым блеском поверхности, способствующей созданию товарного вида продукта

E1000 и далее



Формируемая группа, куда входят глазирующие агенты, подсластители, античерствители, добавки, препятствующие слеживанию сахара, соли

Пищевые добавки, разрешенные на территории РФ:

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА E600 и далее (до 700)



Усиливают вкусовые и ароматические свойства пищевых продуктов

E700 и далее (до 800) —
запасные индексы

АНТИФЛАМИНГИ E800 и далее (до 900)



Понижают пенистость пищевых продуктов

Добавки, запрещенные на территории РФ:



Е121-цитрусовый красный-краситель,
Е123-амарант-краситель,
Е216, Е217-консерванты,
Е240-формальдегид-консервант.



Выводы:

Пищевые добавки, поступающие в организм, как правило не являются нейтральными.

Они вступают во взаимодействие с веществами, входящими в состав организма.

Иногда малые дозы вещества при частом их употреблении могут оказаться для организма более опасными, чем большие, но редко потребляемые.

«Все есть яд, все есть лекарство, важна лишь доза»,
- сказал когда-то царь Соломон.

Рекомендации по употреблению продуктов питания:

- Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
- Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
- Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
- Пейте свежеприготовленные соки, морсы.
- Избегайте подкрашенных газированных напитков.
- Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
- Не употребляйте супы и лапшу из пакетиков, готовьте сами.
- Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушенка).
- В питании все должно быть в меру и по возможности разнообразно.

Практикум

Отметьте знаком «+» или «-» наличие пищевых добавок, укажите потенциально опасные для здоровья человека, в случае их систематического употребления.

Продукт	Красители E 1**	Консерванты E 2**	Антиоксиданты E 3**	Загустители E 4**	Эмульгаторы E 5**	Усилители вкуса E 6**
Йогурт	+	+		+	+	
Спрайт	+	+				
Чипсы	+		+			+
Шоколад Alpen Gold				+ E476		
Майонез			+	+	+	
Лапша «Быстрая»						+

Проанализируйте данные и сделайте вывод о наличии пищевых добавок в продуктах питания.