

# ХАРЧОВІ ДОБАВКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ

*Назаренко Л.М., студент; Шевченко С.М., доцент*

Опис складу продуктів на етикетках починається із загальновідомих слів (цукор, масло, вода.), і закінчується зазвичай однією або декількома буквами "Е" Над тим, що вони означають, багато хто навіть не замислюється!

Індексом "Е" (скорочення від "Європа") позначають хімічні речовини, які додають у продукти для поліпшення їх споживчих властивостей: смаку, кольору, запаху, терміну зберігання.

Для класифікації харчових добавок у країнах ЄС розроблена нумерація. Кожна добавка має унікальний номер, що починається з букви «Е»: Е від 100 до 199 – фарбники. Їх додають майже в усі види ковбасних виробів, що додає м'ясу ніжно-рожеву; Е від 200 до 299 – консерванти. Консерванти збільшують термін зберігання продуктів, захищають їх від мікробів, грибків, бактеріофагів, зупиняють процес бродіння вин; Е від 300 до 399 – антиокислювачі. Вони уповільнюють окислювальний процес в жирових і масляних емульсіях для того, щоб жири не змінювали свого кольору; Е від 400 до 499 – стабілізатори, загусники. Ці добавки підвищують в'язкість. Майже завжди їх додають в продукти із зниженою жирністю - майонези і йогурти. Ця густа консистенція створює ілюзію «якісного продукту»; Е від 500 до 599 – емульгатори, які створюють однорідну суміш з незмішуваних продуктів, наприклад, води і масла; Е від 600 до 699 – підсилювачі смаку. Підсилювачі смаку - справжня знахідка для виробників. «Чудо приправа» дозволяє заощадити на натуральному м'ясі, птаху, рибі, морепродуктах; Е від 900 до 999 – піногасники, глазирувачі, розпушувачі. Ці добавки попереджають або знижують утворення піни, створюють блискучу гладку оболонку, забезпечують продукту солодкий смак і роблять тісто пишнішим.

Але треба завжди пам'ятати, що харчові добавки – це хімічні сполуки, які завдають лише шкоду здоров'ю людини. А саме такі з них як – Е103, Е105, Е121, Е123, Е125, Е126 Е130, Е131, що є фарбниками - приводять до утворення злоякісних пухлин; Е171- 173 (фарбники) – викликають захворювання печінки і нирок; Е210 – 217, Е240, Е221-226 (консерванти) - також викликають утворення злоякісних пухлин і алергічні реакції; Е311-313 (антиоксиданти) - викликають захворювання шлунковий – кишкового тракту; Е407, Е447 (стабілізатори і загустителі) – викликають захворювання печінки і нирок; Е924а, Е924b (піногасники) стимулюють утворення онкологічних захворювань. Існують харчові добавки, що категорично заборонені до вживання:– це Е121 – цитрусовий червоний фарбник, Е123 – фарбник амарант, Е240 – консервант формальдегід. Варто пам'ятати також, що різні люди можуть по своєму переносити одну і ту ж добавку.

Отже, будьте уважні при виборі продукту споживання.