

Aditivi alimentari



O prăjitură delicioasă (stânga) – dar cât de sănătoasă este? Prăjiturile – ambalate sau neambalate – pot să conțină aditivi, în special conservanți, emulgatori, coloranți, solvenți și arome. Aceste prăjituri ar trebui consumate doar ocazional.

Cât de multe fructe conțin aceste tarte? Umplutura poate fi mai degrabă rezultatul producției unui laborator decât al unei livezi.

Multe alimente conțin aditivi – substanțe adăugate în alimente înainte să ajungă la consumatori. Deși mulți condamná folosirea acestora – uneori pe bună dreptate – rolul aditivilor poate fi important.

Aditivii alimentari pot fi atât substanțe chimice naturale, cât și sintetice, introduse în alimente din diferite motive: pentru conservare; pentru a conferi alimentelor o valoare nutritivă sporită; pentru a ușura procesarea și/sau producția acestora; și pentru intensificarea aromei, culorii, mirosului, structurii și aspectului.

Ce fac aditivii?

Aproape toate alimentele naturale se alterează rapid dacă nu sunt tratate cu aditivi. În unele cazuri alterarea poate fi nesemnificativă; de exemplu, particulele de zahăr se lipsesc unele de altele formând bulgări, devenind astfel mai greu de utilizat. În ceea ce privește alte alimente – produse lactate, carne, pește, fructe și legume – acestea devin necomestibile, deoarece se acresc, rânchezesc sau putrezesc. În multe cazuri, consumul de alimente afectate de aceste procese este foarte periculos.

Alterarea alimentelor poate fi încetinită prin folosirea de aditivi, cunoscuți sub

numele de conservanți. Unii încetinesc acțiunea microorganismelor din alimente; alții, denumiți antioxidanți, încetinesc alterarea uleiurilor și grăsimilor – frecvente în produsele alimentare. Alți conservanți ajută la păstrarea alimentelor umede sau uscate – depinde de starea în care acestea trebuie păstrate, sau declanșează condițiile care permit altor aditivi să funcționeze. Există aditivi de întărire, glazurare, acoperire a alimentelor, care prelungesc termenul de valabilitate al acestora, protejându-le.

Valoarea nutritivă a unor alimente constă în vitamine și minerale, însă uneori acestea

Fast food-ul, deși colorat și ambalat atractiv, este un înlocuitor slab al meselor consistente. Acest "burger groaznic" (imaginea de jos), conține mulți aditivi – coloranți, agenți aromatici și conservanți.



pot lipsi, sau se pot pierde în urma procedurilor de procesare și conservare. Pe lângă aceasta, aditivii joacă un rol important în prepararea tipurilor de alimente pentru persoane cu regimuri speciale, cum ar fi diabeticii, sau persoanele care consumă alimente cu un nivel scăzut de calorii sau de sodiu, din motive medicale.

Îmbunătățitorii care dau aroma, culoarea, mirosul și structura alimentelor, constituie cea mai complexă grupă de aditivi. Aditivii care fac parte din acest grup sunt denumiți aditivi cosmetici, sau modificatori senzoriali, deoarece modifică alimentele, astfel încât percepția noastră față de aceasta se schimbă.

Numerele E

Mulți aditivi se pot identifica cu ajutorul numerelor E, incluse în lista cu conținutul produselor alimentare ambalate, prezentă pe

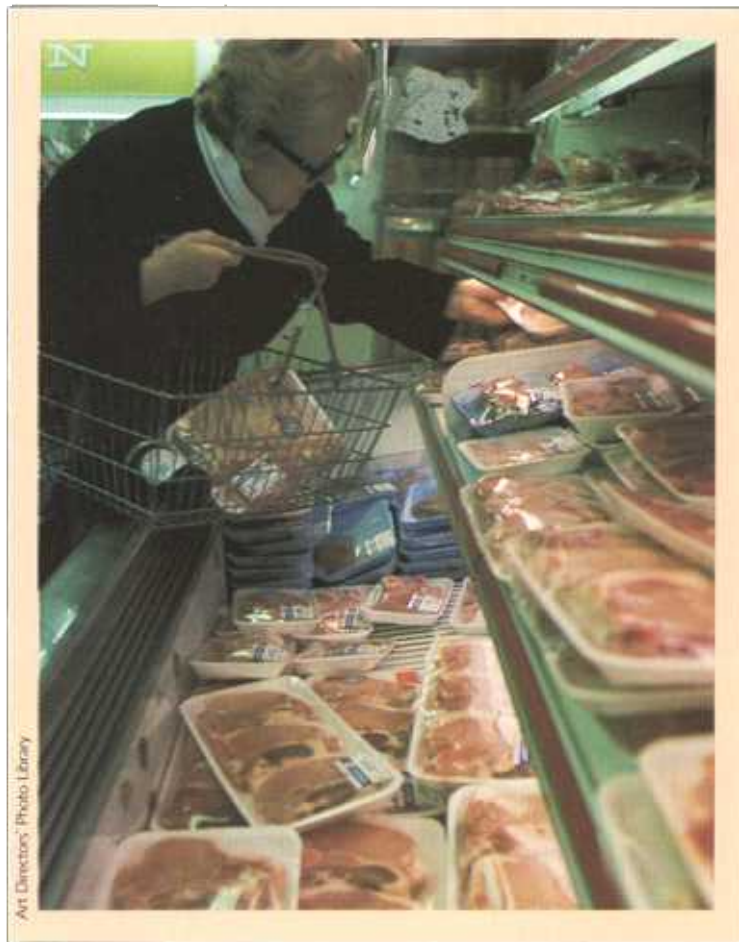




CITIȚI ETICHETELE

Dacă doriți să controlați cantitatea de aditivi pe care o consumați, trebuie să citiți și să înțelegeți ingredientii de pe etichetele lipite pe alimente. Surprinzător, veți descoperi că ingredientii dintr-un desert cu arome de fructe sunt de fapt identice cu cele prezente în supă la plic – principalele ingrediente ale amândurora fiind: zahăr, amidon și grăsimi. Ingredientele apar în ordine descrescătoare pe o listă de conținut, așa încât dacă zahărul și amidonul se află în cap de listă, acestea sunt ingredientele de bază. Coloranții, conservanții, emulgatorii, stabilizatorii și întăritorii se află pe liste fie cu numerele lor E, fie substanțele respective sunt denumite. Agenții aromatici vor purta denumirea de arome.

Etichetele pot da adeseori o impresie greșită. Specificația "puțin zahăr și sare" de pe un produs alimentar, semnifică faptul că s-a adăugat zahăr și sare în acel produs. "Fără îndulcitori artificiali" înseamnă de obicei că s-a adăugat zahăr, iar "fără zahăr" arată că produsul conține un îndulcitor artificial. O altă capcană este cuvântul "natural"; nu tot ce este natural este bun. Unii coloranți naturali pot să nu fie naturali în alimentele în care au fost adăugați.



Uneori se introduce apă în carne, pentru a-i mări greutatea. Colorantul roșu poate fi adăugat cărnii, pentru a ascunde grăsimea și pentru a face carnea să pară mai fragedă.

etichetele acestora. Aceste numere reprezintă aditivii alimentari chimici și naturali care au fost aprobați de Comunitatea Europeană. Mulți dintre agenții de colorare, conservanți, antioxidanți, emulgatori și stabilizatori, prezintă numere E, în timp ce aromatele, solvenții, înălbitorii și îndulcitorii nu prezintă.

Bine sau rău?

Multe persoane ar vrea ca produsele alimentare să fie lipsite de aditivi, sau cel puțin de cea mai mare parte dintre aceștia, și în special de modificatorii senzoriali. Se recomandă consumul redus de alimente conservate și o alimentație bogată în produse naturale, neprelucrate.

Într-o lume ideală, aceasta ar fi situația ideală. Totuși, există diferite situații practice care ar trebui luate în considerare. Folosirea aditivilor ne permite să profităm din plin de produsele alimentare care se află la dispoziția noastră, iar într-o lume în care mulți sunt muritori de foame, acest aspect nu poate fi trecut cu vederea.

Fără aditivi, alimentele ar trebui livrate zilnic și în cantități mici, pentru a nu se altera înainte de a fi consumate. Acest lucru nu s-ar potrivi cu modul de viață al persoanelor foarte ocupate. În plus, ar exista o alegere

ADITIVI ASCUNȘI

Pe lângă aditivii marcați pe ambalajele alimentelor, există mulți alții care pot fi "ascunși" – cum ar fi reziduurile rezultate în urma proceselor de producție.

Insecticidele și fungicidele pot fi încă prezente când produsele – fructe, legume, cereale și semințe – sunt vândute. Chimicalele pot rămâne în carnea animalelor după tăierea acestora, iar carnea este adesea injectată cu chimicale, pentru ca aceasta să fie conservată, fragedă și colorată. Găinilor li se adaugă uneori aditivi în hrană, de la care gălbenușurile vor fi mai colorate – fapt nespecificat pe cofrajele cu ouă.

mult mai limitată, atât datorită restricțiilor sezoniere naturale asupra alimentelor proaspete, cât și pentru faptul că produsele conservate ar fi foarte rare.

Pe de altă parte, folosirea aditivilor nu poate fi nici încurajată. De exemplu, datorită faptului că numeroase arome nu sunt reglate de numere E și nu trebuie să fie denumite și identificate pe etichetele produselor, utilizarea lor se poate transforma în abuz.

Pe lângă aceasta, este cunoscut faptul că majoritatea numerelor E, atât pentru aditivi de colorare cât și de conservare, pot provoca tot felul de probleme unor persoane care le consumă. Alergiile, astmul, intoxicațiile alimentare și hiperactivitatea, în special la copii, sunt datorate consumului de aditivi, și se consideră de asemenea că unii dintre aceștia cauzează probleme de sănătate și mai grave. Unele țări interzic utilizarea anumitor tipuri de aditivi.