

Czy wiesz, co jesz?

Świadomość tego, co się je może być źródłem ograniczeń, jednak zdecydowanie pomaga ona dokonywać trafnych wyborów biorąc pod uwagę nasze zdrowie. Dzięki tej wiedzy nie tylko czujemy komfort psychiczny, ale również jesteśmy mniej narażeni na różne choroby.

Dzięki zakrojonym na szeroką skalę badaniom, wiemy już, że większość konserwantów, także tych pochodzenia naturalnego, mogą przyczyniać się do powstawania różnych chorób alergicznych. Alergie to jedna z chorób cywilizacyjnych występujących u około 30% społeczeństwa. Najczęstsze postaci tych chorób to pyłkowica odnotowana u około 20% populacji i astma oskrzelowa występująca u 5-9% całej populacji. Pytanie za co jeszcze przyjdzie naszej cywilizacji zapłacić?

Przemysł spożywczy często stosuje różnego rodzaju dodatki (*food additives*). Część z tych dodatków oznaczona jest na etykiecie produktu numerem poprzedzonym literą E. Są to tzw. polepszacze, których celem jest poprawa wyglądu, konserwacja oraz poprawa smaku produktu. E budzi jednak nieufność wśród konsumentów i to nie tylko z powodu braku jasnej ich interpretacji. Podświadomie czujemy, że nie są zdrowe, nawet jeśli opakowanie pieczywa krzyczy nam coś zupełnie odwrotnego.

Specjaliści żywieniowi obliczyli, że przeciętnie człowiek spożywa około 5,5 kg różnych dodatków typu E w ciągu roku. Wiele ludzi, ale także i przemysł spożywczy, zadali sobie pytanie, czy taka ilość chemii nie jest szkodliwa. Wtedy też powstał nowy segment zdrowej żywności (bio), na którego produkty wraz ze wzrostem naszej świadomości rośnie. Zdrowa żywność zwana także ekologiczną jest pozbawiona wszelkich dodatków, dzięki czemu jest zdrowsza. Poniżej znajduje się lista grup dodatków żywieniowych, których przebywa z miesiąca na miesiąc. Obecnie jest ich już ponad tysiąc.

Dodatki spożywcze dzielimy na:

- E100 - E200 - barwniki,
- E200 - E300 - środki konserwujące,
- E300 - E400 - przeciwutleniacze,
- E400 - E500 - emulgatory,
- E400 - E500 - emulgatory i środki zagęszczające,
- E500 - E600 - dodatki o zróżnicowanym przeznaczeniu,
- E600 - E700 - wzmacniacze smaku,
- E700 - E800 - antybiotyki,
- E900 - E1202 - dodatki do żywności o różnym zastosowaniu,
- E1400 - E1500 - modyfikowane skrobie (środki zagęszczające),
- E1500 - E1525 - sztuczne wzmacniacze smaku.

Powyższa generalna klasyfikacja daje nam tylko wskazówkę, jakiego typu polepszacz użyto w produkcji. Warto pamiętać, że dodatki, mimo nazewnictwa E, mogą być naturalne (np. część barwników). Ponadto wyróżnia się dodatki identyczne z naturalnymi, a więc takie, których skład chemiczny jest taki sam jak w przypadku jego naturalnego odpowiednika, jednak uzyskany sztucznie. Zdecydowaną większość dodatków jest syntetyczna. Pełna lista dodatków wraz z ich opisem (pochodzenie, funkcje i cechy charakterystyczne, dopuszczalne dzienne spożycie oraz efekty uboczne) dostępna jest na stronie Food-Info, pozycja menu "E-numery".

Sebastian Karwala
ciekawnik.pl - [warto wiedzieć!](http://warto-wiedziec.pl)

[ciekawnik.pl to platforma, której celem jest budowanie natchnionego i bardziej świadomego społeczeństwa wiedzy]

Autor: Sebastian Karwala

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl