

ПРОЈЕКАТ УГ "ИСКРА", "ЕКОЛОГИЈА НА КВАДРАТ", ПОДРЖАВАЈУ СДЦ, СКГО И ГРАД ЛОЗНИЦА

ДА ЛИ ЗНАМО ШТА СВЕ ЈЕДЕМО?

АДИТИВИ - ДОДАЦИ ХРАНИ

Адитиви су бројне суйстицие које се догају у шехнолошкoм пpоцесу пpоизводње мнoгих намиpниши, чиме се пoстийжe: бојење, конзервирање, емулговање, желирање, закисељавање, сиабилитовање, згушњавање, повећање волумена, одржавање пене, заслађивање итд. Број дозвољених емулгајора свакодневно се смањује

Сви прехранбени адитиви описани су словима Е, које означава да је адитив одобрен за употребу у Европској Унији. Број дозвољених емулгатора скоро се свакодневно смањује обзиром на сазнања о доказаном штетном утицају на здравље. Е -ознака представља категорију емулгатора и других додатака храни.

Посебно су ризични адитиви који се користе за бојење прехранбених производа и то када је жута и црвена боја у питању, а многи су сада већ забрањени као Е 123, Е 128 -црвена боја.

Адитиви који почињу са бројем 1 као Е 1... представљају бојене материје, конзерванси почињу са бројем 2 као Е 2... , антиоксиданси од Е 300 и Е 321. Емулгатори и стабилизатори Е 322, Е 400 - Е 495, киселине, базе, пуфери Е 5... а заслађивачи почињу са Е 4... или Е 6...

Постоје природни емулгатори као што је соја лецитин Е 220 који није токсичан, али је далеко више синтетичких који штетно утичу на здравље иако су за сада дозвољени. Сви емулгатори, чак и природни па и они који су дозвољени, могу код преосетљивих особа изазвати цревне сметње, проблеме са варењем, кожна обољења и алергијске манифестације. Неки емулгатори као Е 320 и Е 321 могу проузроковати повећан холестерол и триглицериде.

Додаци прехранбеним производима утичу на укус, компактност, чак и пријатан мирис. Тако неодрљив мирис хлеба потиче од емулгатора услед чега је хлеб мекши и пунији. Без емулгатора хлеб би био мањег волумена, сувљи, брзо би постајао бајат, али, свакако, здравији посебно за децу.

Пријатан укус чоколаде у тиста без лепљивости, указује да се ради о доброј чоколади, али је то због присуства емулгатора Е 322. Уживање у хладној, глаткој, кремастој текстури сладоледа је захваљујући комплексној мешавини масти, шећера и емулгатора која је уз помоћ ваздуха распршена у пену.

Неки адитиви тзв. мутагени, повећавају мутагеност гена, доводе до структурних промена у хромозомима, успостављајући директне хемијске интеракције са молекулима ДНК.

Кофеин је слаб мутаген, цикламат, јак као и натријум нитрат и натријум бисулфат.

У наредном броју објавићемо листе нешкодљивих адитива, као и оне који су опасни по здравље!

Б. Н.



У еко акцији...



...и на шерену

Овде могу да сийоје и ваше фoиoграфије! Узмише фoиo-апарате и забележитише негaтивне и пoзитивне пpимере односа људи пpема живoјној средини. Радове шаљитише на iskraloz@yahoo.com или дoсгaвитише редакцији ЛН. Најусиешинији рагови биће награђени на крају пpојектa.