



19.03.2015 / ЗДОРОВЬЕ

## На вкус и цвет: стоит ли опасаться пищевых добавок?

*Продавцы и покупатели выступают за натуральные компоненты. А медики считают, что и синтетические не нанесут вреда, если, конечно, соблюдать пропорции при производстве*

Мороженое со вкусом маракуйи, карамель со вкусом винограда, печенье с ароматом топленого молока... Сегодня в магазинах найдешь лакомства любого цвета и аромата. И по сроку годности они хороши, и буквально каждый день появляются какие-то новые вкусы, формы, сочетания, чтобы порадовать потребителей. В рекламе своих продуктов производители зачастую заявляют о только натуральных ингредиентах. Но факт остается фактом: ароматизаторы, красители и загустители из пищевой промышленности никуда не ушли.

На прилавках магазинов сейчас сложно найти продукты, в которых бы не было никаких пищевых добавок. Исключение — те группы, где их использование не допускается: необработанная пищевая продукция, мед, масло сливочное, молоко и сливки, натуральные вина. Добавки нужны для увеличения сроков годности уже готовой продукции, получения желаемой консистенции, усиления или придания вкуса и аромата.

Правда, на некоторых потребителей информация о том, что в составе продукта есть ароматизаторы или красители, действует отталкивающе – мол, сплошная химия. Но добавки ведь бывают не только синтетические, но и натуральные. И они, кстати, уже продолжительное время используются отечественными производителями.

### **Как создать аромат Рождества?**

Пищевые добавки использовались во все времена — например, к ним относятся и хорошо знакомые хозяйкам соль, сода, уксус. В промышленности применяются и другие ингредиенты этой группы — консерванты, антиоксиданты, влагоудерживающие агенты, антиокислители, красители, ароматизаторы и т.д.

«Сегодня рынок пищевой продукции требует все более интересных и разнообразных форм. А значит — новых вкусов и ароматов. Встает вопрос: какую добавку использовать? Ведь люди в последнее время стремятся включать в свой рацион качественную и здоровую пищу, — рассказал директор компании «Белпункт» Михаил Дорофеев. — Грамотный производитель выберет натуральные ароматизаторы, красители, антиокислители и антиоксиданты. Конечно, далеко не все готовы переходить на природные компоненты, во многом из-за боязни переплатить. На самом деле на итоговой цене это сказывается незначительно, т. к. в среднем на 1 т продукции приходится лишь 1,5 кг ароматизаторов или красителей. А вот качество зависит напрямую».

Натуральные пищевые добавки делают из природных компонентов — трав, фруктов, овощей и т. д. Например, натуральные ароматизаторы извлекают из исходных материалов растительного и животного происхождения физическими способами, такими как экстракция, дистилляция, растворение. Если в производстве по каким-то причинам нельзя использовать такие компоненты, в качестве альтернативы есть идентичные натуральным ароматизаторы. Это значит, что по составу основных ароматических компонентов и их химической структуре они полностью соответствуют природным, но частично или полностью созданы искусственным путем. Скажем, аромат малины не обязательно добывают из ягод – просто «собирают» несколько натуральных веществ, а нам кажется, что продукт пахнет сладкой малинкой. Так же создают и более сложные запахи — например, рождественской выпечки.

«Замечу, что ароматизатор во многом позволяет идентифицировать готовый продукт. К примеру, после вскрытия упаковки с печеньем первое, что мы оцениваем — аромат, — добавил Михаил Дорофеев. — И важно, чтобы этот вызывающий аппетит запах не улетучился до конца срока годности. Кондитерские изделия, к примеру, хранятся долго. И более дешевые ингредиенты не позволят идентифицировать продукт через полгода».

Область применения натуральных ароматизаторов не ограничивается только конфетами и мороженым, в которых используются, как правило, жидкие формы. Есть еще и порошковые – в основном их добавляют в чипсы, но есть они и в киселях, растворимых напитках, кофейных напитках«3 в 1».

Существует такая пищевая добавка как сырный порошок. И его действительно делают из сыра, который измельчают и высушивают. Этот порошок используют при производстве плавленых сыров, соусов, снеков, сухариков, чипсов, крекеров и колбас. Наши производители его пока не жалуют – возможно потому, что у нас достаточно натуральных компонентов. Бывают и другие порошки – например, йогуртный, который делают из... йогурта.

С красителями та же самая история: они есть натуральные и синтетические. Причем в последнее время чаще используются первые, хоть и стоят дороже.

«Это связано с тем, что на пищевых продуктах, содержащих синтетические красители, должна наноситься предупреждающая надпись: скажем, содержит красители, которые могут оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей — подчеркнул директор компании. — Уверен, такое не хочется читать не только потребителям, но и самим производителям».

### **Нестрашные «ешки»**

Применение пищевых добавок не должно увеличивать степень риска неблагоприятного воздействия на здоровье человека.

«Нельзя сказать, что синтетические красители или ароматизаторы — вредные, а натуральные — нет. Главное соблюдать правильную дозировку. А вообще весь процесс их использования строго контролируется, — пояснила заведующая лабораторией комплексных проблем гигиены пищевых продуктов Научно-практического центра гигиены Алла Бондарук. — В Беларуси соблюдение санитарных правил в отношении пищевых добавок проверяется при их при разработке рецептур пищевых продуктов, постановке на производство, импорте и экспорте, реализации. Но за правильное применение, качество и содержание этих компонентов несет ответственность только производитель».

Чтобы покупатель мог узнать, какие пищевые добавки содержатся в том или ином продукте, по требованиям санитарных правил на упаковке должно быть указано их химическое (торговое) название либо код в порядке возрастания номеров — те самые «ешки». И некоторые, увидев в составе множество букв «Е», кладут товар обратно на полку.

«На самом деле, если добавка имеет индекс «Е», в этом нет ничего страшного, — отметила Алла Михайловна. — Значит, она официально зарегистрирована и прошла проверку, ведь числовые коды «Е» относятся к системе, разработанной Европейской комиссией по пищевым добавкам».

Кстати, «ешки» есть даже в свежем яблоке — это Е 296, 330, 440, 141 и другие. Но в организм «Е» поступают в таких ничтожных долях, что не наносят ему никакого вреда. Человек просто не в состоянии съесть столько продукта, чтобы получить опасную дозу. Правда, отдельные «Е», такие как аспартам (Е951), диоксид серы и сульфиты (Е 220), способны вызвать аллергию. Например, диоксид серы (Е 220), который используется в винах, соках, позволяя сохранить овощные и ягодные концентраты, обладает аллергическим действием. И, несмотря на то, что в процессе переработки он почти полностью улетучивается, его остаточное количество в готовой пищевой продукции строго регламентировано.

Пищевые добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при определенных видах заболеваний, указываются в составе продуктов независимо от их количества. Как правило, чувствительные люди знают о них и соблюдают диету.

«Когда продукт содержит основные синтетические красители (азорубин, желтый хинолиновый, желтый «солнечный закат», понсо, тартразин), производитель должен нанести на упаковку предупредительную надпись: продукт может оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей, — рассказала Алла Бондарук. — Но стоит добавить — при избыточном потреблении. И этот факт, в отличие от мнения насчет развития онкологии, научно обоснован. Кстати, производители газировок начали учитывать его и стали делать напитки в основном бесцветными, только с разными вкусами. Хотя одно время полки были уставлены бутылками ярко алого цвета, а значит, содержали значительное количество понсо или азорубина».

Тем не менее, прежде чем разрешить к применению в пищевой промышленности ту или иную пищевую добавку, ее исследуют несколько месяцев или даже лет. «Санкционированная» «Е» получает свидетельство о государственной регистрации. Продукты с запрещенными в Беларуси ароматизаторами или красителями на отечественный рынок просто не попадают. А безопасный уровень воздействия на организм разрешенных добавок можно рассчитать: дозу ингредиента, которая еще не оказывает токсического действия на организм, делят на 100 (коэффициент безопасности).

Так что если очень хочется съесть чипсы, мороженое или заварить вермишель быстрого приготовления, то почему бы и нет? Важно только не злоупотреблять ими и не забывать об основных продуктах – мясе, молоке, рыбе, хлебе и т. д. В них использование красителей и ароматизаторов по санитарным правилам недопустимо.

<http://belchas.by/news/na-vkus-i-tcvet-stoit-li-opasatsia-pishchevykh-dobavok.html>