

«Вредные» продукты

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет нездоровое питание и отсутствие физической активности основными рисками для здоровья во всем мире. В ходе доклада на Восьмой Глобальной конференции по укреплению здоровья (Хельсинки 2013 г.) были названы 10 самых вредных для здоровья продуктов питания. Практически все они производятся в промышленных масштабах.



Вредные пищевые продукты (список ВОЗ)¹

Эти продукты считаются «вредными» потому что:

Во-первых, во многих из них содержится сахар, а сахар повышает риск развития сахарного диабета, ожирения, кариеса и других заболеваний.

Во-вторых, во многих из перечисленных продуктов содержится избыток соли (поваренной соли – хлорида натрия). Соль в большом количестве может нанести существенный вред сердечно-сосудистой системе.

В-третьих, некоторые из этих продуктов содержат в большом количестве насыщенные жиры и трансжиры, потребление которых

ведет к подъему уровня холестерина в крови, что в результате способствует развитию инсульта или инфаркта.

В-четвертых, при промышленном производстве продуктов питания (в частности, майонеза, кетчупа, колбасных изделий и пр.) используются синтетические пищевые добавки, способные нанести вред организму потребителя.

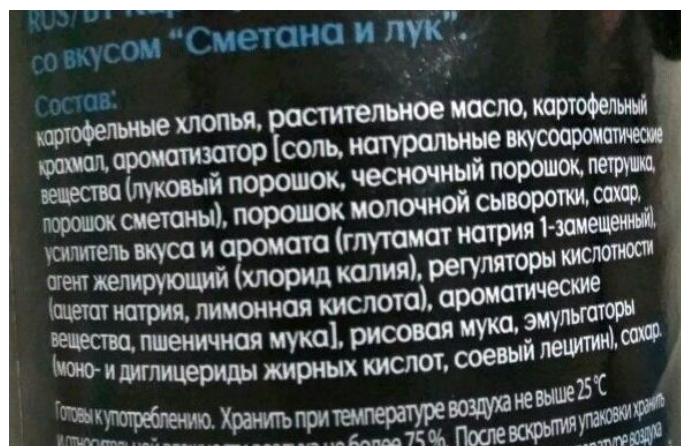
Состав «вредных» продуктов

Чем вредны чипсы?

В первую очередь, потому что они очень калорийны. Калорийность чипсов составляет порядка 500 ккал на 100 грамм продукта. Это примерно $\frac{1}{4}$ суточной нормы энергетической потребности детского организма. Такая высокая калорийность обусловлена большим количеством жиров – 30 г и углеводов – 53 г на 100 гр продукта.

В картофельных чипсах также очень много соли, гидрогенизированные жиры (вид трансжиров). Опасность таких жиров заключается еще и в том, что они способствуют увеличению уровня холестерина в крови и повышают вероятность возникновения атеросклероза, инфаркта и инсультов даже в юном возрасте. Хотя раньше эти болезни считались исключительно возрастными. Витаминов и минеральных веществ (не говоря уже о полезной клетчатке) в чипсах нет вообще.

В составе чипсов три основных ингредиента – это картофельные хлопья, растительное масло и картофельный крахмал, к которым присоединена целая смесь пищевых добавок.



Состав картофельных чипсов

Чем вреден попкорн? Несмотря на то, что у натурального попкорна есть много полезных свойств (он содержит клетчатку, богат антиоксидантами), но сладкий попкорн (карамельный, шоколадный) содержит избыточное количество сахара, а соленый – избыток соли.

Пищевые добавки к продуктам

Вещества, которые добавляют в продукты питания для повышения их безопасности, повышения длительности их хранения, сохранения или улучшения их вкуса, консистенции или внешнего вида, называют *пищевыми добавками*. Пищевые добавки могут быть

- растительного
- животного
- минерального происхождения
- синтетические

Их сознательно вводят в состав продуктов питания, что служит достижению специальных технологических целей. Сегодня применяется несколько тысяч пищевых добавок, каждая из которых выполняет определенную функцию².

Европейский союз для единообразия использования пищевых добавок разработал систему их цифровой кодификации. Каждому ингредиенту присвоен трех- или четырехзначный номер с предшествующей буквой E («E» – начальная буква в слове «Еurope» – Европа).

ВАЖНО! Кодификация пищевых добавок

E100–E182 – красители – усиливают или восстанавливают цвет продукта;
E200–E299 – консерванты – увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков;
E300–E399 – антиокислители – защищают продукты от окисления;
E400–E499 – стабилизаторы – сохраняют необходимую консистенцию продуктов, загустители – повышают вязкость;
E500–E599 – эмульгаторы - создают однородную смесь, например, масла и воды;
E600–E699 – усилители вкуса и аромата; E700–E800 – запасные индексы;
E900–E999 – пеногасители – предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид.
Глазирователи, подсластители, разрыхлители, регуляторы кислотности входят во все указанные группы, а так же в новую группу E1000.

Посмотрите на состав майонеза. В нем используются натуральная пищевая добавка бета-каротин.



Состав майонеза

К пищевым добавкам относятся, например, каротин (E160a – в природе содержится в моркови, тыкве, хурме, абрикосах и других овощах и фруктах), уксусная кислота (E260), яблочная кислота (E296), аскорбиновая кислота (E300).

Глутамат натрия - E621 - в пищевой промышленности используется в качестве усилителя вкуса. При систематическом его употреблении в больших количествах у человека может наблюдаться ряд побочных эффектов в виде головной боли, повышенного потоотделения, покраснение лица и шеи, усиленного сердцебиения, болей в груди, общей слабости и др.

Бензоат натрия - E211 - оказывает подавляющее воздействие на уровень активности ферментов в микробных клетках, а также на дрожжевые культуры и плесневый грибок. Благодаря своим свойствам добавка E211 используется в пищевой промышленности в качестве консерванта. Встречается в составе рыбных консервов, пресервов, лимонадов, соевых соусов и др.

К пищевым добавкам с высокой опасностью относятся, например, E103 – алканин, алканет - вещество, окрашивающее продукты в оттенки золотого, красного и бордового, запрещен в России, т.к. является канцерогеном. E320 – Бутилгидроксианизол - применяется в качестве антиоксиданта и консерванта в пищевых продуктах, кормах для животных, косметике, резине, нефтепродуктах. E952 – Цикламат натрия - подсластитель, использующийся в сладких газированных напитках, может снижать прочность костной ткани и разрушать зубную эмаль.

