

ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ . . . (ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΥΛΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ)

ΜΟΥΣ

Συστατικά: Ζάχαρη, υδρογονωμένο φυτικό λίπος, γαλακτοζάχαρο, πρωτείνες γάλακτος, ζελατίνη, αλάτι. Γαλακτοματοποιητές επί τελικού προϊόντος (E472a, E472b) 0,7%. Σταθεροποιητές (επί τελικού προϊόντος) αλγινικό νάτριο (E401) 0,06%. Τεχνητά αρωματισμένο με βανίλλιν. Χρωστικές: Καροτίνιο (E160), Λακτοφλαβίνη (E101)

Σταθεροποιητές: κρατούν την ομοιογένεια του μίγματος.

Γαλακτοματοποιητές: βοηθούν στην ομοιομορφή διασπορά δύο φάσεων που δεν αναμιγνύονται.
E472a, E472b: οξικοί και χαλακτικοί εστέρες μονο- και διγλυκεριδίων

Καροτίνιο: φυσική πορτοκαλί χρωστική
Λακτοφλαβίνη (Ριβοφλαβίνη): φυσική κίτρινη χρωστική.

ΖΑΜΠΟΝ ΚΟΝΣΕΡΒΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Κρέας Χοιρινό και Βοδινό 70%, Νερό 21%, Αμυλο Πάτας 5%, Αλάτι 2%, Πρωτείνες Γάλακτος 1%, Καρκεύματα 0,5%, Σταθεροποιητές (E450) 0,25%, Ενισχυτικό γεύσεως Γλουταμινικό μονοέναντιο 0,15%, Αντιοξειδωτικό (E301) 0,06%, Συντηρητικό (E250) 0,01%

πολυφωσφορικό νάτριο (Na₅P₃O₁₀)

σεκορβικό νάτριο

Συντηρητικά: προβτατεύουν απ' την αλλοίωση που οφείλεται σε μικροοργανισμούς
E250: νιτρώδες νάτριο (NaNO₂)

ΠΟΥΡΕΣ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:
ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΕΣ ΝΙΦΑΔΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ, ΓΑΛΑΚΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΤΕΣ ΜΟΝΟΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ (E471) ΚΑΙ ΠΥΡΡΟΦΩΣΦΟΡΙΚΟ ΝΑΤΡΙΟ (E450) ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ ΠΥΡΡΟΦΕΡΩΔΕΣ ΝΑΤΡΙΟ (E223), ΑΝΤΙΟ-ΕΙΔΩΤΙΚΑ ΚΙΤΡΙΚΟ ΟΞΥ (E330) ΒΗΤ (E321) ΚΑΙ ΒΗΑ (E320)

τεχνητό προϊόν (Na₄P₂O₇)

τεχνητό προϊόν (Na₂S₂O₅)

μονογλυκερίδια λιπαρών οξέων

Κιτρικό οξύ: φυσικό προϊόν
ΒΗΑ: βουτυλοϋδροξυανισόλη
ΒΗΤ: βουτυλοϋδροξυτολουόλιο

Ένα φυσικό και δύο τεχνητά προϊόντα, που βοηθούν για να μην οξειδωθούν τα προϊόντα

ΜΠΙΣΚΟΤΑ

Συστατικά: Σιτάλευρο, Ζάχαρη, Εξευγενισμένα φυτικά έλαια, Ορός γάλακτος σκόνη, Σογιόλευρο, Αλάτι, Διογκωτική ύλη ('Οξίνο ανθρακικό νάτριο), Λεκιθίνη (E322), Αυγόσκληρη, Φυσικό άρωμα, Φυσικές χρωστικές (E100, E162)

φυσικό προϊόν, δρα σαν αντιοξειδωτική ουσία και σαν σταθεροποιητής

E100: κίτρινη φυσική χρωστική (κουρκουμάς)
E162: κόκκινη φυσική χρωστική (από τεύτλα)

ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΕ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΚΟΝΗΣ: Ζάχαρη, Πηκτικό: Καραγενάνες (E407) 0,34% (επί τελικού προϊόντος), Χρωστική: Λακτοφλαβίνη (E101) Τεχνητά αρωματισμένο με βανίλλιν.
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΙΡΟΠΟΥ ΚΑΡΑΜΕΛΑΣ: Ζάχαρη, Αμυλοσίροπιο, Μέτρο οξίνισης: Κιτρικό οξύ 0,017% (επί τελικού προϊόντος) Χρωστική: Καραμελόχρωμα (E150)

κίτρινη φυσική χρωστική

καστανή φυσική χρωστική

φυσικά προϊόντα, που κρατούν το μίγμα πικτό και λείο

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΥΛΕΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ : *Ευλογία ή κατάρα ;*

Τι σημαίνουν όλα αυτά τα "Ε" ; Θα πρέπει κάποιος να μπαίνει στο Super Market εφοδιασμένος με ένα Κώδικα Τροφίμων και βιβλία χημείας για να μπορέσει να αγοράσει μια κονσέρβα κρέατος ή ένα βαζάκι μαγιονέζα ;

Ο σκοπός της προσθήκης όλων αυτών των ουσιών είναι πολλαπλός : αύξηση της θρεπτικής αξίας των τροφίμων, επιβράδυνση της αλλοίωσης από μικροοργανισμούς, ενίσχυση της γεύσης ή του χρώματος κλπ.

Οι πρόσθετες ύλες διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες :

α) Συντηρητικές ουσίες : προστατεύουν τις τροφές από τις αλλοιώσεις που οφείλονται σε μικροοργανισμούς (π.χ. αλλοίωση του κρέατος),

β) Αντιοξειδωτικές ουσίες : προστατεύουν τις τροφές από τις αλλοιώσεις που οφείλονται σε οξείδωση (π.χ. οξείδωση λιπαρών ουσιών, όπως το τάγγισμα του βουτύρου),

γ) Γαλακτωματοποιητές ή σταθεροποιητές : η προσθήκη τους έχει σκοπό της πραγματοποίηση ή τη διατήρηση ομοιόμορφης διασποράς ανάμεσα σε δύο ή περισσότερες ουσίες που δεν αναμιγνύονται μεταξύ τους.

δ) Όξινες και βασικές ουσίες : ρυθμίζουν το βαθμό οξύτητας των τροφίμων και επιταγχάνουν ευνοϊκές συνθήκες επεξεργασίας τους,

ε) Χρωστικές ουσίες : η προσθήκη τους έχει σαν μοναδικό σκοπό την τεχνητή χρώση των τροφίμων.

Επίσης σαν πρόσθετες ύλες τροφίμων μπορούν να χρησιμοποιηθούν βελτιωτικά γεύσης και αρωματικές ύλες (φυσικές ή συνθετικές).

Άλλες ουσίες προστίθενται για τη βελτίωση των ιδιοτήτων των τροφών, όπως για παράδειγμα το ιωδιούχο κάλιο (σαν μαγειρικό αλάτι), το οποίο μειώνει τα περιστατικά παθήσεων στον θυροειδή αδένα.

Τέλος, δεν θα πρέπει να παραλείψουμε να αναφερθούμε στις βιταμίνες που προστίθενται στα τρόφιμα για την αποτροπή ασθενειών.

Πάρα πολλές λοιπόν ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα έχουν πολλά θετικά αποτελέσματα στην υγεία μας.

Μέσα στο πλήθος των πρόσθετων υλών, υπάρχουν και πολλές, για τις οποίες υπάρχουν υποψίες ότι βλάπτουν την υγεία. Μερικά χτυπητά παραδείγματα είναι :

Γλυταμινικό μονονάτριο (MSG) : χρησιμοποιείται πολύ στα έτοιμα φαγητά σαν ενισχυτικό γεύσης και μάλιστα κυρίως στα κινέζικα εστιατόρια. Πολλοί από αυτούς που κατανάλωναν Κινέζικα φαγητά, εμφάνισαν μια περίεργη αρρώστια με πονοκεφάλους και αδυναμία, η οποία ονομάστηκε "σύνδρομο του Κινέζικου εστιατορίου".

Η χρησιμοποίησή του έχει απογορευτεί στις παιδικές τροφές (Κώδικας Τροφίμων, Κεφ. 3 άρθρο 36).

Νιτρώδες νάτριο E250 : Προστατεύει το κρέας από τις αλλοιώσεις από μύκητες και βακτήρια. Με την επίδραση του υδροχλωρικού οξέος που υπάρχει στο στομάχι μας, μετατρέπεται σε νιτρώδες οξύ. Αν αυτό το νιτρώδες οξύ αντιδράσει με δευτεροταγείς αμίνες, παράγει νιτρωδαμίνες, οι οποίες είναι από τις πιο γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Καταναλώνοντας λοιπόν τροφές που περιέχουν νιτρώδη άλατα, αυξάνουμε κατά πολύ τις πιθανότητες καρκίνου στο στομάχι.

Χρωστικές ουσίες : Υπάρχουν πάρα πολλές φυσικές χρωστικές ουσίες, όπως το καραμελόχρωμα (E150) που λαμβάνεται με θέρμανση της ζάχαρης, ή τα καροτένια (E160), στα οποία οφείλεται το χρώμα των καρότων, που είναι ακίνδυνες.

Όμως η χρήση πολλών άλλων χρωστικών απαγορεύτηκε, γιατί διαπιστώθηκε πώς περιείχαν καρκινογόνες ή άλλες βλαβερές ουσίες.

Υπάρχουν υπογίες και για πολλές που χρησιμοποιούνται ακόμα, όπως η αμαράνθη (E123), το ερυθρό της κοχενίλλης Α (E124) και το μπλε πατέντ (E131).

Ακόμα, υπάρχουν βάσιμες υπογίες για τα άλατα του βενζοϊκού οξέος (E211 και E212), καθώς και για τα παράγωγα του π-υδροξυ-βενζοϊκού οξέος (E213, E214 και E215) ότι προκαλούν καρκίνο, ενώ οι εστέρες του γαλλικού οξέος (E311 και E312) προκαλούν δερματοπάθειες.

Στη σημερινή ζωή οι πρόσθετες ύλες φαίνεται να αποτελούν και ευλογία και κατάρα. Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς ;

Αυτό που μπορούμε να κάνουμε άμεσα είναι να αποφεύγουμε τις ύποπτες πρόσθετες ύλες και να απαιτήσουμε περισσότερη πληροφόρηση.



34