

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЛЮДИНУ

Курсант І.Є. Шуляк, керівник В.О. Табуненко

Академія Внутрішніх військ МВС України, м. Харків

У сучасних людей існує проблема зловживання сухими харчовими продуктами, які містять хімічні смакові добавки. Сьогодні надмірне вживання сухих продуктів стає нормою для нас. Правильне харчування відіграє виняткову роль у формуванні тіла та поведінки людини. Характер харчування впливає на ріст, фізичний і нервово-психічний розвиток людини, особливо в дитячому та підлітковому віці. Регулярне повноцінне харчування є абсолютно необхідним чинником для забезпечення нормального кровотворення, зору, статевого розвитку, підтримання нормального стану шкірних покривів. Здорове харчування визначає і ступінь захисної функції організму, підвищує стійкість дітей до інфекцій, до агресивного впливу зовнішнього середовища.

Останнім часом вийшло багато суперечливих публікацій та телевізійних програм на тему харчових добавок, з індексом «Е-», що розібратися у цьому питанні непросто, хоча потрібно. Насправді, багато Е-добавок є природного походження. Наприклад Е-330 не що інше, як лимонна кислота, що є у всіх цитрусових, Е-160а – каротин, що міститься в помідорах, а популярний Е-101 – вітамін В2 рибофлавін.

Не таємниця, що в харчовій промисловості не залишилося жодної галузі, де б не застосовувалися ці добавки.

З літературних джерел відомо, що харчові добавки - це речовини, що додаються в продукти харчування для надання їм бажаних властивостей. Харчові добавки - природні і синтезовані хімічні продукти, призначені для введення в харчові продукти з метою прискорення або поліпшення їх технологічної обробки, збільшення термінів зберігання, консервування, а

також зберігання або надання готовим продуктам харчування певних органолептичних властивостей (кольору, запаху, смаку, консистенції).

Сучасні добавки до продуктів харчування, яких існує близько 3500 зараз використовується в харчовій промисловості, але не всі вони синтетичні. Серед них є і натуральні хімічні сполуки, але це не означає що для нас нормально вживати в їжу ці добавки. Так кількість харчових добавок, які дозволено використовувати у країнах ЄС досягає 1200, у Росії – 415, В Німеччині – 350, а в Україні – 221.

В Україні є забороненими такі хімічні добавки, як Е-121 – барвник червоний цитрусовий, Е-123 – червоний амарант, Е-240 – консервант-формальдегід, бромат калію – Е-924а, бромат кальцію – Е-924.

Дуже велику шкоду людському організмові приносить аспартам, який може привести до порушення гормонального балансу. Із цієї причини продукти, що містять цю хімічну добавку особливо небезпечні для дітей, вагітних жінок, діабетиків, людей, що страждають ожирінням і іншими захворюваннями. Бо ефект шкідливого впливу на організм проявляється не відразу. Фенилаланін, джерелом якого є аспартам, має здатність накопичуватися в організмі протягом тривалого часу, і потім викликати розвиток багатьох хвороб, такі як пухлина головного мозку, склероз, діабет, розумова відсталість, хвороба Паркінсона і навіть туберкульоз.

Сторонні речовини, що містяться в харчових продуктах, здатні чинити на організм не тільки пряму, а й побічну дію. При систематичному вживанні продуктів з такими добавками людина буде відчувати постійну нестачу того чи іншого необхідного елемента. А це в свою чергу позначиться на життєдіяльності і емоційній сфері підлітків. Не можна виключити і можливість алергенної дії чужорідних речовин їжі.

Купуючи продукти в магазинах, неодмінно треба звертати увагу на його склад. Це допоможе зберегти своє здоров'я.