

УДК 613.2

Заблоцька М. – ст. гр. ХК – 51

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ХАРЧОВІ ДОБАВКИ: ЗА І ПРОТИ**

Науковий керівник: к.п.н., асистент Назарко І.С.

До складу сучасних продуктів харчування входять різні компоненти, значення яких для організму людини не завжди є зрозумілим. Найбільш поширеними з них є харчові добавки (ХД), які часто ідентифікують з біологічно активними добавками (БАД), що дуже різняться між собою (табл. 1).

Харчові добавки	Біологічно активні добавки
1. Природні і синтезовані хімічні сполуки (консерванти, барвники, емульгатори, стабілізатори, підсилювачі смаку та аромату тощо).	1. Природні біологічно активні речовини (вітаміни, мінерали, амінокислоти та інші).
2. Призначені для збільшення термінів зберігання та надання продуктам харчування певних органолептичних властивостей (колір, запах, смак, консистенція).	2. Призначені для поліпшення харчової цінності продуктів та мають лікувально-профілактичну мету.

Сьогодні у різних країнах світу у виробництві продуктів харчування використовується близько 500 ХД. В країнах Євросоюзу набуло поширення позначення ХД у вигляді індексів Е (від Еигоре) з 3-4-х-значним номером, що замінює собою їх назви. Згідно з системою кодифікування ХД, вони згруповані таким чином: Е100-182 – барвники; Е200-280 – консерванти; Е300-391 – антиоксиданти (антиокислювачі); Е400-481 – стабілізатори, емульгатори, згущувачі; Е500-585 – регулювальники кислотності, розпушувачі; Е600-699 – підсилювачі смаку та аромату; Е700-899 – запасні індекси; Е900-999 – глазуруючі агенти, підсолоджувачі, піногасники; Е1000-1521 – герметики, ферменти, вологоутримувачі. Основна вимога, що пред'являється до ХД – їх безпечність при необмеженому терміні вживання даного продукту в реально можливій добовій кількості. Тому використання ХД у харчовій промисловості вирішується лише після тривалих випробувань, у ході яких визначається допустима добова норма та відсутність небезпеки для здоров'я людини при тривалому її вживанні. Контроль за правильністю застосування і вмістом ХД у продуктах здійснюють виробничі лабораторії підприємств харчової промисловості і органи державного санітарного нагляду. Наявність ХД у продуктах повинно вказуватись на споживчій упаковці, етикетці, банці, пакеті і т.п. в розділі рецептури.

Однак, не дивлячись на те, що використання ХД у промисловості допустиме лише після тривалих випробувань, у споживачів сформувалось чітке переконання, що всі харчові добавки – шкідливі речовини. Це частково підтверджують і дослідження вчених. Зокрема, вони підрахували, що у країнах Західної Європи людина щоденно отримує у вигляді ХД еквівалент 12-36 таблеткам аспірину. Доведено також, що добавки Е221, Е250, Е251 відповідальні за підвищену збудливість дітей; Е212 та Е213 небезпечні для астматиків та людей, чутливих до аспірину; Е621 викликає прискорене серцебиття, запаморочення, головний біль і слабкість. Тому додавати їх у продукти дитячого харчування, а особливо ті, що призначені для харчування грудних дітей – заборонено. Проте, деякі ХД є натуральними харчовими речовинами, наприклад,  $\beta$ -каротин; вітамін С та вітамін Е. Тому, купуючи продукти харчування необхідно звертати увагу на Е-числа, адже деякі ХД в Україні взагалі заборонені для вживання.