

УДК 664.6; 664.8/9

Д.Е. Дегтярєва, А.В. Денисенко, студенти

Г.О. Санталова, канд. хім. наук, доцент кафедри Хімії та охорони праці

Донбаська державна машинобудівна академія, Україна

КОРИСТЬ ТА НЕБЕЗПЕКА СНЕКІВ

D.E. Dehtiarova, A.V. Denysenko, students

H.O. Santalova, Ph.D., Assoc. Prof. of the Department of Chemistry and Occupational Safety

THE BENEFITS AND DANGERS OF SNACKS

Снек – це поняття, яким позначають легкі закуски, які можна вживати між основними прийомами їжі як перекус. До основних переваг снєків відносять простоту вживання, наявність індивідуального пакування, великий термін зберігання, невеликі порції, а також готовність до вживання. Тобто вся суть снєків полягає в тому, що даний вид продуктів може швидко і без витрат часу на приготування наситити людський організм.

Чіткої класифікації для снєків не існує, але все ж всі снєки можна розділити на натуральні (горішки, насіння, сухі фрукти) й ненатуральні. В другу групу входять продукти з різними добавками, приготовлені різними способами: солодкі (цукерки, кукурудзяні палички, печиво, попкорн, шоколадні батончики) і несолодкі (сухарики, чипси). Окремо виділяють снєки борошняні (сухарики, печиво, соломка, крекери) і морські та м'ясні снєки (сушені кальмари, солоні тушки маленьких риб, солоні шматочки свинини, яловичини, баранини, курки). Але не треба забувати, що снєки – це насамперед закуска, а не повноцінний кулінарний виріб. Хоча в сучасних кулінарних традиціях деякі види снєків використовуються при приготуванні повноцінних страв – чипси та сухарики вже давно стали звичайним інгредієнтом в салатах.

Снековою продукцією сьогодні завалені полиці в продуктових магазинах, вони досить активно рекламуються на телебаченні, але корисною їжею їх не можна назвати. Захоплюються ними не тільки дорослі – перекуси більше люблять діти. Але якщо проаналізувати склад снєків, способи їх виготовлення і то, як вони впливають на організм людини, ми бачимо, що така їжа не є корисною. По-перше, вони містять велику кількість штучних харчових добавок, які хоч і надають яскравий насичений смак, але дуже негативно позначаються на здоров'ї. Більшість подібної продукції може містити майже всі види різних харчових добавок: емульгатори (E322, E476), стабілізатори (E412), регулятори кислотності (E300, E330, E500), консерванти (E202, E211, E212), антиоксиданти (E320, E385), ароматизатори, барвники (E160a) і п.т. По-друге, снєкова продукція має високу калорійність і велику кількість жирів і вуглеводів, що призводить до набору зайвої ваги й ожирінню. По-третє, більшість снєків сухі, тому кукурудзяні палички, сухарики, чипси, потрапляючи в організм, сильно збільшуються в розмірах, розбухають, що призводить до проблем з травленням. По-четверте, солоні снєки містять велику кількість солі, а вона затримує рідину в організмі людини. По-п'яте, в солодкі снєки часто додають велику кількість цукру, а інколи й шкідливі підсолоджувачі, і це теж не є корисно.

Загалом, такі закуски не несуть користі організму, особливо дитячому. І якщо снєки витісняють з раціону всі інші страви, особливо у дітей, тут є про що турбуватися. Правильне харчування – основа здоров'я і краси, але ніхто, крім нас, не зможе його організувати й ретельно йому слідувати. А тому слід обирати корисні натуральні снєки.

Література

1. Ластухін Ю.О. Харчові добавки. Е-коди. Будова. Одержання. Властивості. / Ю.О. Ластухін. – Львів: Центр Європи. – 2009. – 836 с.